GHID DE TERAPIE ABA

Partea I

Strategii de modificare a comportamentului copiilor autişti

Ron Leaf

John McEachin

Jamison Dayharsh

Marlene Boehm

Traducere din limba engleză de

Ileana Achim

Dr. Ronald Leaf este psiholog şi se specializează de peste treizeci de ani în domeniul autismului. Încă din timpul studenţiei la UCLA a început să lucreze sub îndrumarea profesorului Ivar Lovaas, care a coordonat şi studiile sale de doctorat. În perioada anilor de formare profesională la UCLA în cadrul Young Autism Project, dr. Leaf a fost implicat activ în diverse proiecte de cercetare. A colaborat la cartea *The Me Book* (1981) a profesorului Lovaas şi este co-autor al seriilor video *The Me Book Videotapes*, precum şi al cărţii *A Work in Progress. Behavior Management Strategies and a Curriculum for Intensive Behavioral Treatment of Autism*, 1999 (tradusă acum la Editura Frontiera). Împreună cu John McEachin, Ronald Leaf a fondat şi conduce din 1994 agenţia de terapie Autism Partnership din Statele Unite, oferind tratament şi consultanţă copiilor autişti din întreaga lume.

Dr. John McEachin este psiholog şi are o experienţă de peste treizeci de ani în intervenţia comportamentală destinată copiilor autişti, dar şi adolescenţilor şi adulţilor cu diverse dizabilităţi de dezvoltare. John McEachin şi-a luat licenţa sub îndrumarea profesorului Ivar Lovaas la UCLA, în cadrul Young Autism Project, şi a obţinut doctoratul în psihologie clinică în anul 1997. Cercetarea sa include şi studiul pe termen lung al copiilor autişti care au beneficiat de terapie comportamentală intensivă, studiu publicat în 1993. Împreună cu Ronald Leaf, John McEachin este fondator şi director al agenţiei de terapie Autism Partnership. Tot împreună sunt co-autori ai cărţilor *A Work in Progress. Behavior Management Strategies and a Curriculum for Intensive Behavioral Treatment of Autism* (1999), *It's Time for School! Building Quality ABA Educational Programs for Students with Autism Spectrum Disorders* (2008) şi *Sense and Nonsense in the Behavioral Treatment of Autism: It Has to Be Said* (2008).

Prefața autorilor

Lucrăm de peste 20 de ani la cartea de față şi încă nu am terminat-o. O considerăm un manual în construcție. Chiar în timp ce scriem aceste cuvinte, un specialist talentat sau un părinte dedicat găsesc încă o modalitate ingenioasă de a învăța un copil autist o abilitate importantă. Dar dacă am fi aşteptat până când eram siguri că am cuprins aici toate programele utile, cartea aceasta nu ar mai fi apărut niciodată.

Ceea ce ne-am propus a fost să oferim o busolă pentru călătoria de recuperare a copiilor autişti, precum şi suficiente exemple detaliate astfel încât toți cei care lucrează cu aceşti copii să înțeleagă cât mai bine procesul de predare. Nu aveți în mână o carte de bucate, deci nu căutați aici rețete. Fiecare copil autist este diferit şi programele trebuie personalizate de fiecare dată. Nu toate programele trebuie făcute cu toți copiii. Sunt copii care s-ar putea să aibă nevoie de multe alte programe față de cele pe care le găsiți în carte. Trebuie să fiți flexibili şi să vă ghidați după copil. Ne dorim ca atunci când concepeți şi predați programe noi, să o faceți cu plăcere şi să fiți relaxați. Atâta vreme cât vă ghidați după date, nu veți greşi prea mult. Aceasta este şi frumusețea analizei comportamentale aplicate.

Tot ceea ce ştim astăzi despre tehnicile eficiente de intervenție comportamentală şi de predare alcătuieşte un volum de cunoştințe într-adevăr impresionant, deşi departe de a fi complet. Ne-am folosit de munca predecesorilor noştri, aşa cum şi alții se vor folosi de munca noastră. Am construit pornind de la intuiția şi inovațiile celor mai talentați profesori din lume. Unii dintre ei sunt specialişti acreditați, de exemplu educatori speciali şi logopezi. Mulți dintre ei sunt specialişti neacreditați. Alții sunt părinți înzestrați cu un dar aparte de a înțelege cum să ajungă la copiii lor.

Am fost profund influențați de opera lui Ivar Lovaas de la UCLA[1], sub supervizarea căruia am petrecut mulți ani. Ivar Lovaas este autorul unei cărți clasice, pe care ar trebui s-o cunoască toți cei care lucrează în acest domeniu: *Teaching Developmentally Disabled Children: The Me Book*. Deşi domeniul de care se ocupă cartea este oarecum limitat, profunzimea perspectivei pe care o abordează este relevantă chiar şi după douăzeci de ani. O lucrare mai recentă şi atingând un domeniu mai larg este *Behavioral Intervention For Young Children With Autism,*

1 University of California, Los Angeles.

editată de Catherine Maurice. Pentru copiii ajunşi la etape avansate de terapie, *Teach Me Language* de Sabrina Freeman este indispensabilă. Sperăm ca şi ghidul nostru să-şi câştige un loc alături de aceste lucrări importante.

Ron Leaf — Seal Beach, California

John McEachin — ianuarie 1999

Parteneriat

Agenția noastră de terapie se numește *Autism Partnership*. Am ales acest nume deoarece suntem convinși că o terapie are succes doar dacă toți cei implicați în munca de recuperare colaborează foarte bine între ei. Ceea ce nu înseamnă neapărat că toți trebuie să fie de acord de fiecare dată. Varietatea perspectivelor poate fi benefică terapiei și știm cu toții că la aceeași destinație se poate ajunge pe mai multe drumuri. Aproape întotdeauna dezbaterile constructive lămuresc cel mai bine lucrurile.

Mai mult decât oricine altcineva, părinții sunt probabil primii care pot confirma cât de nocivă pentru dezvoltarea copilului este lipsa de colaborare. Ca specialiști, nu vom putea înțelege niciodată cât de frustrante și neplăcute sunt conflictele atunci când în centrul neînțelegerilor se află chiar copilul tău. Pentru mulți părinți, lipsa de colaborare dintre specialiști nu este decât încă unul din multele coșmaruri pe care le au de ani de zile.

Povestea unui părinte

Coşmarul a început cu un gând care nu ne mai dădea pace: ceva nu e în regulă cu felul în care se dezvoltă copilul nostru. Probabil că asta este teama cea mai mare a oricărui părinte. Am încercat să ne liniştim privind doar semnele care arătau că totul era bine. Băiatul nostru nu avea nici o problemă fizică şi parcursese bine cele mai multe etape din dezvoltarea timpurie. Ni se spunea mereu: „Nu-i nimic dacă nu vorbeşte, copiii vorbesc la vârste diferite." Poate totul se datora faptului că era copilul cel mai mic. Nu era la fel de sociabil ca alţii, dar fiecare copil este diferit, are personalitatea şi temperamentul lui aparte. Ne străduiam să alungăm bănuielile. Aveam nevoie de asta. Nu puteam altfel. Familia şi prietenii erau întotdeauna gata să ne ajute să alungăm orice teamă. Dar gândul acela insistent nu ne dădea pace.

Ne-am dezvăluit temerile medicului pediatru - o persoană de încredere, care de ani de zile ne ajuta să ne îngrijim şi să ne tratăm copiii. Ne-a răspuns că nu trebuie să ne facem griji, întrucât copiii se dezvoltă diferit. Era exact ce aveam nevoie să auzim şi ne doream din tot sufletul să şi credem. „Poate sunt doar un părinte panicat şi exagerez problemele", îmi spuneam. „Poate fac prea multe pentru copilul ăsta - este cel mai mic şi întotdeauna mezinului i se acordă mai multă atenţie".

Dar lunile treceau şi lucrurile nu păreau să se îmbunătăţească. Prăpastia dintre băiatul nostru şi copiii prietenilor continua să se adâncească. La următoarea vizită la medic m-am plâns iar de lipsa de progrese. Mi s-a spus încă o dată să nu-mi fac griji. Are timp suficient să-şi dea drumul la vorbire. Medicul a zâmbit liniştitor şi mi-a spus că după ce începe să vorbească, o să ne dorim să tacă din gură.

A urmat însă consultația finală, moment în care mi-am unit forțele împreună cu soțul meu încă o dată. Ne-am susținut din nou părerea în fața medicului pediatru. Poate a vrut doar să ne facă pe plac, dar până la urmă a acceptat să ne dea o trimitere. Acum nu știam cum să mă simt. *Liniștită?* Cineva fusese în sfârșit de acord cu noi și lucrurile începeau să se miște. *Furioasă?* Știusem de atâta vreme că ceva nu e în regulă, dar nimeni nu voise să mă asculte. *Îndoită?* Poate că medicul pediatru exagerează și, de fapt, nu există nici o problemă. *Vinovată?* De ce nu mi-am ascultat intuiția mai devreme?

Eram acum cuprinsă de panică, voiam să-mi ajut băiatul cât mai repede posibil. Vizitele la specialiști s-au dovedit însă adevărate încercări: așteptam prea mult pentru o programare care de multe ori se amâna, și începeam să-mi dau seama că nu ne permitem să pierdem atâta vreme. Primul specialist cu care ne-am întâlnit ne-a spus foarte repede și distant că băiatul nostru avea autism. Am fost devastată, nu înțelegeam ce înseamnă asta cu exactitate și ce implică pe viitor, dar știam că nu era de bine. De fapt, suspectasem acest diagnostic, dar momentul în care l-am auzit oficial a fost zguduitor.

Știu că există părinți care nu sunt nici măcar atât de „norocoși" ca mine încât să primească un diagnostic așa devreme. Li se spune că nu se petrece nimic ieșit din comun, copilul este prea mic, medicul nu vede nici o problemă sau cel puțin copilul nu prezintă nici un aspect anormal pe care să nu-l depășească pe măsură ce crește. Fără un diagnostic definitiv, astfel de părinți merg din medic în medic și primesc explicații felurite, uneori contradictorii, despre ceea ce i se întâmplă copilului lor. Sunt părinți care primesc un diagnostic incorect, și apucă astfel de la început pe un drum greșit.

În urma unor astfel de experiențe cu specialiștii, nu ne putem gândi decât la timpul prețios pe care l-a pierdut copilul nostru. Ești deja frământat de griji,

dar iată că vin rude şi prieteni bine intenţionaţi care, vrând să te ajute, pun la îndoială diagnosticul. Eşti ispitit să te alături lor şi să nu mai dai crezare la nimic, dar în inima ta ştii că cel mai bine este să nu-i asculţi. Scepticismul lor binevoitor nu-ţi uşurează durerea. De fapt, nici nu ai timpul şi energia să stai la discuţii cu ei şi să încerci să-i convingi.

Coşmarul a continuat. Ne durea faptul că nu mai eram invitaţi la întâlnirile dintre prieteni din pricina comportamentului imprevizibil al băiatului. Cercul nostru de cunoscuţi se restrângea pe măsură ce petreceam tot mai mult timp în căutare de informaţii şi tratament. Era greu să ne mai bucurăm de vreo ieşire în lume, iar ziua de naştere a altui copil nu făcea decât să ne amintească de boala copilului nostru. Prietenii nu ştiau ce să ne spună, iar încurajările lor sunau fals. Mă simţeam izolată, neputincioasă şi pierdută.

În cele din urmă, am simţit o nevoie tot mai acută de a face ceva. Mi-am adunat forţele şi am început să examinez toate opţiunile pe care le aveam Dar de unde să începi atunci când cauţi resurse utile despre autism? Puţinele informaţii pe care le-am găsit erau descurajante. Am dat peste o grămadă de contradicţii, dar şi peste ceea ce aveam să înţeleg mai târziu că este pură dezinformare. Am citit, de pildă, că autismul este o tulburare care durează toată viaţa şi că băiatul nostru va fi întotdeauna grav afectat. Dar am mai citit şi despre toate presupusele „vindecări". Pe cine trebuia să cred? Îmi doream ca recuperarea să fie posibilă, dar mă temeam să nu mă amăgesc. Şi coşmarul continua.

Există opinii extrem de puternice şi de diverse. Terapii cu vitamine, diete, tratamente antialergice, ludoterapie, integrare senzorială, TEACCH sau Lovaas? Există chiar şi intervenţii atât de strigătoare la cer, încât te apucă râsul Şi mai există toate acele terapii cunoscute: logopedie, terapie ocupaţională,

ludoterapie, kinetoterapie şi terapie comportamentală. Ţi se spune cu foarte mare convingere că numai una din ele va avea rezultate, în timp ce restul s-ar putea să-i facă rău copilului. Pe urmă ceri o a doua opinie, care bineînţeles că este exact contrară celei dintâi. Îţi vine să urli!

Ajunsesem să cred că nici una dintre ele nu era cu adevărat eficientă şi că vom fi nevoiţi să acceptăm diagnosticul şi pronosticul sumbru. Am ales educaţia specială, în speranţa că fiul nostru va putea măcar să înveţe şi să fie fericit. Un an mai târziu am citit despre terapia comportamentală şi, fără să ştiu de ce, m-a pus pe gânduri. Când i-am întrebat pe specialişti, au spus nu, nu este miracolul pe care îl aşteptaţi, deja faceţi tot ce puteţi pentru copilul vostru. Dar după ce am vorbit cu câţiva părinţi care erau implicaţi într-un program comportamental intensiv, am început să cred că ceva important se ascunde acolo. Copiii lor făcuseră progrese uluitoare. Am cercetat pe cont propriu subiectul şi am descoperit cărţi şi articole ştiinţifice care ofereau dovezi convingătoare că toţi acei specialişti care se împotriveau terapiei comportamentale se înşelau. Coşmarul lua sfârşit, dar înaintea noastră se întindea acum un drum lung şi greu.

De îndată ce un părinte se decide asupra unei terapii, lucrurile devin de obicei mult mai complicate. Lipsa parteneriatului este apăsătoare. Cine este responsabil pentru anumite servicii? Care dintre terapii ar trebui să fie prioritară? De câte ore de intervenţie are nevoie copilul meu? Încă o dată, părinţii se află între ciocan şi nicovală. Nu numai că frământarea sufletească pe care o trăiesc de ani buni continuă, dar poate sabota cu totul terapia copilului.

Există mai multe agenţii care oferă terapie de calitate pentru persoanele cu autism. Cu toate acestea, există variaţii chiar şi în rândul celor care au o vastă experienţă în ABA (analiza comportamentală aplicată). Diferenţele în terapie

se datorează, probabil, mai multor factori, cum ar fi vârsta copiilor incluşi în program, locul unde se desfăşoară terapia, nivelul funcţional al clienţilor, precum şi interpretarea variată a materialului bibliografic. Specialiştii aparţinând unor discipline diferite s-ar putea să facă recomandări contradictorii, mai ales dacă nu sunt la curent cu cele mai noi cercetări despre ABA. Acest lucru îi poate nedumeri pe părinţi, care trebuie să ia o decizie în privinţa terapiei pe care o va urma copilul lor. Cei care au ales să implementeze un program ABA vor descoperi, din fericire, că aspectele asupra cărora cad de acord specialiştii ABA sunt mai multe decât aspectele asupra cărora nu se înţeleg. Alegerea unei anumite clinici ABA se poate rezuma la alegerea agenţiei de a cărei filozofie te simţi cel mai apropiat. Din pricina experienţelor neplăcute pe care părinţii le suferă de cele mai multe ori, nu este surprinzător faptul că de obicei sunt sceptici, bănuitori şi furioşi pe specialişti. Este o reacţie firească la o situaţie intolerabilă. Şi pe urmă specialiştii se miră şi nu înţeleg de ce părinţii sunt atât de supăraţi şi neîncrezători!

De aceea, trebuie să lucrăm împreună. Trebuie să înţelegem că nu putem fi întotdeauna de acord. Trebuie să ne bazăm pe date care sporesc eficienţa terapiei. Trebuie să punem copilul în prim-plan. Trebuie să preţuim armonia unică pe care o naşte combinarea tuturor perspectivelor din cadrul unei echipe.

Trebuie să lucrăm ca parteneri.

Intervenția comportamentală intensivă

Autismul este o tulburare gravă a proceselor normale de dezvoltare care apar în primii doi ani de viață. Afectează limbajul, jocul, cogniția, dezvoltarea socială şi abilitățile de adaptare, provocând întârzieri din ce în ce mai mari față de copiii de aceeaşi vârstă. Cauza este necunoscută, dar dovezile acuză cauze fiziologice de tipul anormalității neurologice a unor zone din creier.

Copiii autişti nu învață aşa cum învață ceilalți copii. Par incapabili să înțeleagă cea mai simplă comunicare verbală şi nonverbală, informațiile senzoriale îi lasă confuzi şi sunt caracterizați de diferite grade de izolare față de lumea din jurul lor. Dezvoltă un interes excesiv pentru anumite activități şi obiecte, care interferează cu dezvoltarea jocului. Sunt foarte puțin interesați de alți copii şi, de obicei, nu învață observându-i şi imitându-i pe ceilalți.

Deşi procesul de învățare este profund afectat, specialiştii în analiza comportamentală au dezvoltat metode eficiente de predare pentru copiii autişti, bazându-se pe principiile teoriei învățării. Trei decenii de cercetare condusă de dr. Ivar Lovaas şi asociații săi de la UCLA au demonstrat în mod convingător că intervenția timpurie şi intensivă poate ajuta semnificativ la recuperarea copiilor autişti. Două studii publicate în anii 1987 şi 1993 au arătat că 9 din 19 copii care au beneficiat de terapie comportamentală au reuşit să termine cu succes şcoli normale şi nu s-au mai deosebit cu nimic de colegii lor în ceea ce priveşte IQ-ul, abilitățile adaptative şi funcționalitatea emoțională. Chiar şi copiii din grup care nu au avut achiziții majore au reuşit să facă progrese de limbaj, abilități sociale, autoservire şi abilități de joacă, şi în afară de doi copii, toți ceilalți au dezvoltat vorbirea funcțională.

Copiii din acest studiu nu aveau mai mult de 3 ani când s-a început terapia. Fiecare a beneficiat *în medie* de 40 de ore pe săptămână de terapie individuală oferită de studenții de la

UCLA, care au fost supervizați de absolvenți și de psihologi. În medie, terapia a durat doi ani sau mai mult.

DATE ISTORICE

Analiza comportamentală aplicată[1] pe copiii autiști a cunoscut o creștere în popularitate din 1993. Acest fapt s-a datorat, în mare parte, publicării cărții *Lasă-mă să-ți aud glasul* a lui Catherine Maurice, în care autoarea relatează povestea terapiei în care au fost implicați cei doi copii autiști ai săi. Ca mulți alți specialiști și părinți, doamna Maurice a avut la început doar o înțelegere parțială a intervenției comportamentale. O socotea o procedură extrem de negativă și inflexibilă. Mai mult, considera că intervenția comportamentală avea o eficiență limitată și îi făcea pe copii să se poarte ca niște roboți. Cu toate acestea, experiența proprie s-a dovedit foarte diferită. Catherine Maurice a descoperit că, de fapt, intervenția comportamentală poate fi folosită în mod pozitiv și cu un mare grad de flexibilitate. Dar cel mai important, a văzut că intervenția s-a dovedit extrem de eficientă.

Povestea doamnei Maurice a dat speranțe părinților care ajunseseră să creadă, de multe ori din cauza specialiștilor, că autiștii vor fi întotdeauna grav afectați de tulburarea de care suferă. Cu nădejde și îndrumare, părinți din toată lumea au început să implementeze programe comportamentale. De asemenea, părinții au început să ceară ca școlile și agențiile de stat să folosească ABA cu copiii lor.

Deși popularitatea impresionantă a terapiei ABA este de dată recentă, ABA nu este o procedură nouă. Criticii intervenției comportamentale susțin adesea că este vorba de o procedură „experimentală", cu dovezi empirice limitate privind eficacitatea sa. Lovaas (1987) și McEachin, Smith și Lovaas (1993) sunt citați ca fiind singurele două investigații care arată eficacitatea intervenției comportamentale a terapiei ABA asupra copiilor autiști. De fapt, ABA se bazează pe mai mult de 50 de ani de investigație științifică asupra unor persoane afectate de un spectr

1 În engleză, *Applied Behavior Analysis (ABA)*.

larg de tulburări comportamentale şi de dezvoltare. Încă de la începutul anilor '60, cercetări extinse au dovedit eficacitatea intervenţiei comportamentale asupra copiilor, adolescenţilor şi adulţilor autişti. Cercetările au arătat că ABA este eficientă în reducerea comportamentelor disruptive care se observă în mod tipic la persoanele autiste, cum ar fi autoagresivitatea, crizele de furie, lipsa de complianţă şi autostimularea. De asemenea, s-a arătat că ABA este eficientă în predarea abilităţilor care de obicei sunt deficiente la autişti, de pildă abilităţile sociale, de joacă, de comunicare complexă şi de autoservire. Lovaas şi colegii săi (1973) au publicat un studiu extins, care a demonstrat că ABA este eficientă în tratarea unor comportamente multiple la copii foarte diverşi.

Deşi cele mai multe referiri se fac la lucrarea lui Lovaas, există şi alte studii care demonstrează că ABA poate avea beneficii considerabile. Harris şi Handleman (1994) au recenzat câteva astfel de studii, care arătau că mai mult de 50% dintre copiii autişti care au participat la programe ABA complete de grădiniţă s-au integrat ulterior cu succes în clase normale, şi mulţi dintre aceşti copii n-au mai avut nevoie decât de foarte puţină terapie în continuare.

CURRICULUM

Obiectivul intervenţiei este să învăţaţi copilul acele abilităţi care îl vor ajuta să se dezvolte, să atingă cel mai înalt grad de independenţă şi să dobândească o calitate cât mai bună a vieţii. Există mai multe tipuri de curriculum, care s-au dezvoltat de-a lungul a zeci de ani de cercetare şi care promovează abilităţi diverse.

Conţinutul unui curriculum trebuie să includă toate abilităţile de care are nevoie o persoană pentru a funcţiona cu succes şi pentru a se bucura deplin de viaţă. De asemenea, trebuie să includă predarea unor abilităţi pe care nimeni nu le predă în mod formal majorităţii copiilor tipici, de exemplu jocul şi imitaţia. E nevoie de un accent deosebit pus pe învăţarea vorbirii, dezvoltarea abilităţilor abstracte şi academice şi pe promovarea abilităţilor de joacă şi relaţionare

socială. Cu toate acestea, pe măsură ce copilul înaintează în vârstă, accentul trebuie să se mute pe cunoştinţele practice şi pe abilităţile adaptative. Curriculumul trebuie să fie gândit progresiv, astfel încât conceptele şi abilităţile mai uşoare să fie predate primele, iar abilităţile complexe să nu fie introduse până când copilul nu a învăţat abilităţile de bază. Cu toate acestea, nu e bine să vă faceţi o idee rigidă despre ordinea în care copiii ar trebui să înveţe. De exemplu, unii copii învaţă să citească înainte să înveţe să vorbească, deşi nu este o situaţie foarte des întâlnită.

Este important să vă folosiţi de succesele copiilor, să utilizaţi cât mai mult abilităţile existente şi să încurajaţi dezvoltarea unor abilităţi noi. Dezvoltarea comunicării verbale nu înseamnă neapărat progrese în domeniul jocului, abilităţilor sociale şi al funcţionării adaptative. Este esenţial să gândiţi programe care să predea în mod separat aceste arii de dezvoltare! Unii copii nu vor învăţa niciodată să vorbească şi vor avea nevoie de mijloace alternative de comunicare. Abordarea generală trebuie să fie empirică şi pragmatică: dacă merge, continuaţi; dacă nu merge, schimbaţi.

DE CÂTE ORE DE TERAPIE ARE NEVOIE COPILUL MEU?

Când decideţi câte ore de terapie să fixaţi pe săptămână, trebuie să vă gândiţi cum decurge o zi obişnuită din viaţa copilului vostru şi să încercaţi să oferiţi un echilibru rezonabil între terapi. intensivă, perioadele de activităţi mai puţin intensive, dar totuşi structurate, şi intervalele în care copilul are timp liber şi stă împreună cu familia. În afară de numărul de ore de terapie unu-la-unu, trebuie să ţineţi seama şi de calitatea predării, precum şi de gradul de structurare pe care îl oferiţi în afara orelor formale de terapie. Cercetarea arată că celor mai mulţi copii li se potrivesc 30 de ore sau mai mult de instrucţie directă pe săptămână. Lungimea sesiunilor de terapie trebuie adaptată astfel încât să ofere un beneficiu maxim. De obicei, două-trei ore sunt suficiente pentru ca totul să decurgă în mod excelent.

Introducerea întâlnirilor de joacă cu alţi copii va fi necesară pentru generalizarea abilităţilor

câștigate și pentru a-i oferi copilului ocazii de a învăța observându-i pe alți copii. După ce copilul începe să meargă la grădiniță sau la școală, e bine să fie reduse orele de terapie acasă.

CARE ESTE ROLUL FAMILIEI?

Implicarea familiei în terapie este esențială. Nimeni nu vă cunoaște mai bine copilul și, la urma urmei, voi sunteți cei cărora vă pasă cel mai mult și sunteți cel mai afectați de problemele copilului. Datorită faptului că petreceți mult timp împreună cu copilul, puteți profita de aceste momente pentru a generaliza obiectivele terapiei în situații obișnuite din viața de zi cu zi.

De multe ori, părinții sunt cei care fac terapie directă cu copilul. Cu toate acestea, după cum părinții știu prea bine, viața alături de un copil autist presupune un mare stres emoțional, iar coordonarea echipei de terapeuți este un job dificil. De aceea, este recomandabil ca ori de câte ori se poate, să fie angajați terapeuți care să se ocupe de partea intensivă a programului. Acest lucru le permite părinților să-și tragă sufletul, iar restul timpului pe care îl petrec cu copilul poate fi mai plăcut și mai productiv. Părinții pot folosi timpul petrecut de copil în afara programului intensiv pentru a-i dezvolta abilitățile de joacă, sociale și de autoservire. Ieșirile în parc, la cumpărături, la poștă sau vizitele sunt ocazii de a generaliza și de a lucra la îmbunătățirea comportamentului. La fel, ora de baie, masa, îmbrăcatul și hrănirea pisicii sunt doar câteva exemple de activități zilnice care se pot transforma în prilejuri de învățare. În acest fel, întreaga zi a copilului devine parte din procesul terapeutic, iar părinții devin parte integrantă a echipei.

FORMATUL TERAPIEI

Lecțiile nu vor arăta la fel de la începutul terapiei până la sfârșit. Inițial, timpul petrecut în predarea *formală prin exerciții distincte*[2] va crește constant, pe măsură ce copilul va deveni mai

2 În engleză, *Discrete Trial Teaching (DTT)*.

familiar cu intervenția terapeutică. În etapele avansate, timpul petrecut în exerciții distincte va începe să scadă, crescând în schimb timpul dedicat altor tipuri de instrucție (de exemplu, predarea în grup şi predarea incidentală). Curriculumul va căpăta şi el accente diferite pe măsură ce terapia avansează. Cu toate acestea, structura generală a terapiei va rămâne aceeaşi. Intervenția va fi o combinație de programe menite să dezvolte abilitățile sociale, de comunicare, de autoservire şi de joacă. Programul fiecărui copil va trebui adaptat la nevoile sale specifice. Iată, totuşi, un exemplu de structurare a programului pentru o sesiune de trei ore:

20 de minute	Joc structurat (în casă)
80 de minute	Limbaj („lecțiile" vor alterna cu pauze scurte: 0-20 minute limbaj; 5-10 minute joacă; 0-20 minute limbaj; 5-10 minute joacă, etc.)
30 de minute	Autoservire
30 de minute	Joc structurat (afară)
20 de minute	Completarea dosarului

Oricare dintre aceste părți poate lua amploare sau poate fi redusă în funcție de vârsta copilului, de stadiul în care se află terapia şi de cerințele şcolare.

FORMATUL LECȚIILOR

Analiza comportamentală aplicată trebuie să fie modalitatea de predare dominantă î cadrul programului. Deşi se pot folosi tehnici variate în terapie, metoda primară de instruc trebuie să fie *predarea prin exerciții distincte (DTT).* Aceasta reprezintă o metodolog specifică, folosită pentru a creşte la maxim şansele de învățare. Este un proces de predar care poate fi utilizat pentru a dezvolta majoritatea abilităților: cognitive, de comunicare, de joc, sociale şi de autoservire. În plus, este o strategie care poate fi folosită pentru toate vârstele şi populațiile.

PREDAREA PRIN EXERCIȚII DISTINCTE NU ESTE O STRATEGIE FOLOSITĂ DOAR PENTRU PREDAREA LIMBAJULUI, ŞI NICI NU SE FOLOSEŞTE DOAR ÎN CAZUL COPIILOR AUTIŞTI MICI.

ESTE PUR ŞI SIMPLU O FOARTE BUNĂ METODĂ DE PREDARE!

DTT înseamnă:

1) împărțirea unei sarcini în părți mai mici;

2) predarea unei astfel de sub-părți până când copilul o stăpâneşte foarte bine;

3) exerciții repetate într-un interval concentrat de timp;

4) prompt şi reducerea promptului, după caz;

5) folosirea procedurilor de recompensare.

Unitatea de predare de bază, numită *exercițiu*[3], are un început şi un sfârşit bine delimitate, de aici şi denumirea de „distinct". Predarea presupune numeroase exerciții de acest fel, care au rolul de a fixa cunoştințele învățate. Fiecare parte a unei sarcini trebuie să fie bine învățată înainte ca elevului să i se prezinte informații noi. În predarea prin exerciții distincte, terapeutul prezintă o informație foarte mică şi solicită imediat răspunsul elevului. Elevul trebuie să fie activ şi implicat în timpul învățării, ceea ce deosebeşte exercițiile distincte de tip DTT de exercițiile continue sau de metodele mai tradiționale de predare, caracterizate prin oferirea unor cantități mari de informații, fără a se aştepta însă nici un răspuns bine definit din partea elevului.

Alte tehnici folosite în cursul terapiei includ managementul comportamentului, managementul situațiilor de criză, interacțiunile structurate şi metode mai tradiționale de consiliere.

3 În engleză, *trial*.

MEDIUL DE PREDARE

La început, predarea se face într-un mediu care să faciliteze reuşita. Uneori, simpla îndepărtare a elementelor care distrag atenţia poate favoriza succesul copilului. Dar predarea trebuie să se extindă rapid şi în medii obişnuite. Nu numai că acest lucru este mai firesc, dar astfel copilul se obişnuieşte să înveţe în orice fel de mediu. De aceea, terapia trebuie să se desfăşoare în TOATĂ casa, dar şi afară, în locuri precum parcul, restaurantul McDonalds sau piaţa. Dacă distragerea atenţiei este o problemă, devine şi mai important să-l învăţaţi pe copil să se concentreze în pofida factorilor perturbatori din mediul înconjurător. Copiii trebuie să fie capabili să înveţe într-o varietate de medii în care apar în mod natural elemente care distrag atenţia, astfel încât să fie pregătiţi pentru a învăţa pe viitor în medii tipice cum este cel de la şcoală.

STADIILE TERAPIEI

Pe măsură ce copilul învaţă, terapia parcurge stadii diferite. Deşi nu sunt absolut distincte, există trei faze principale care pot fi descrise:

În s*tadiul de început*, terapeutul trebuie să ajungă să-l cunoască bine pe copil. Este esenţial să stabiliţi o relaţie caldă şi recompensatoare, bazată pe joacă. Pentru a realiza acest lucru, prima lună de terapie pune accentul pe identificarea şi stabilirea recompenselor, ceea ce înseamnă multă joacă şi recompense oferite fără o regulă anume. Prin crearea unei atmosfere pozitive copilul va fi mult mai deschis faţă de procesul de predare şi prin urmare va progresa mai repede şi va avea mai puţine izbucniri şi comportamente disruptive. Este esenţial să aflaţi ce îi place şi ce nu îi place copilului şi să identificaţi punctele lui slabe şi punctele lui tari. „Să înveţi cum se învaţă" este de asemenea o componentă de bază a stadiului de începător. Copilul trebuie

să învețe că atunci când cooperează şi îndeplineşte o cerință va obține recompense imediate şi frecvente. Tot în această fază de început, copilul învață cum să stea jos şi să asculte, cum să se concentreze asupra sarcinii care i s-a dat, cum să răspundă la comenzi, cum să proceseze feedbackul şi cum să înțeleagă legătura dintre cauză şi efect. De aceea, acest stadiu este dedicat învățării de concepte şi abilități.

Stadiul intermediar de terapie presupune învățarea unor abilități specifice de comunicare, joc, autoservire şi interacțiune socială. Conceptele complexe sunt împărțite în mai mulți paşi, care sunt predați în mod sistematic. Conceptele abstracte sunt traduse în exemple concrete. Pe măsură ce copilul înaintează în program, curriculumul se va adapta şi personaliza, pentru a se potrivi nevoilor copilului. Deşi obiectivul inițial este să accelerați rapid dezvoltarea abilităților, obiectivul pe termen lung este să creşteți capacitatea copilului de a învăța şi a funcționa în medii naturale. De aceea, terapia trebuie să se desfăşoare cât mai natural posibil pentru a promova acest obiectiv major, dar fără să compromită viteza de învățare a copilului. Programați în acest stadiu întâlniri de joacă cu alți copii şi ieşiri în diverse medii sociale şi comunitare. Tot acum copiilor li se prezintă, de obicei, mediul şcolar.

Stadiul avansat înseamnă o terapie cât mai naturală şi generalizabilă la mediul de zi cu zi. Accentul principal cade pe perfecționarea unor abilități mai subtile de comunicare, de joacă, sociale, afective şi cognitive. Tot în acest stadiu se încheie şi integrarea în medii naturale de învățare (de pildă, şcoala).

EVALUAREA

Eficiența terapiei trebuie evaluată permanent. Terapeuții trebuie să adune zilnic date. Informațiile trebuie să se refere în mod concret atât la programe, cât şi la comportamente. Şedințele regulate cu întreaga echipă sunt momentele care permit analiza eficienței intervenției şi rafinarea programelor. Recomandăm cu tărie înregistrarea video a lecțiilor cel puțin o dată

pe săptămână.

EFICIENȚA PROGRAMULUI

S-a dovedit că intervenția terapeutică îmbunătățește limbajul, jocul, relațiile sociale și autoservirea la copiii autiști. Firește însă că terapia are rezultate foarte diferite, care depind de mai mulți factori, printre care vârsta la care copilul a început terapia, calitatea terapiei, capacitatea cognitivă a copilului și consecvența din mediul familial. Terapia este menită să dezvolte la maxim potențialul copilului.

Deși recuperarea este rezultatul pe care ni-l dorim cu toții, cercetările arată că mai puțin de jumătate dintre copiii care încep terapia înaintea vârstei de trei ani pot avea un asemenea rezultat în condiții optime de desfășurare a terapiei. Cu toate acestea, aproape toți copiii studiați au făcut progrese substanțiale, dezvoltându-și abilitățile de comunicare, sociale și de joc. Este dificil să determini dinainte care copil va răspunde favorabil la tratament. Prezența abilităților de comunicare și gradul general de capacitate cognitivă care preced terapia joacă un rol important în rezultatul final. Cu toate acestea, viteza cu care copilul învață după începerea terapiei este un indiciu mult mai sigur. După șase luni de program terapeutic, vă veți face o idee despre cât de rapid va progresa copilul.

CARACTERISTICI COMUNE ALE PROGRAMELOR DE CALITATE

1. Consecvența în timpul și în afara orelor de terapie
2. Minim două ore pe săptămână de supervizare
3. Părinții participă împreună cu echipa la toate consultările de grup

4. Terapeuții noi sunt instruiți înainte de a începe să lucreze cu copilul
5. Părinții apreciază echipa de terapeuți
6. Mediu de lucru plăcut
7. Problemele sunt discutate cu supervizorul
8. Nu se fac comparații între copii
9. Nu se fac comparații între terapeuți
10. Stilurile diferite ale terapeuților sunt văzute pozitiv
11. Flexibilitate în stabilirea orarului zilnic
12. Părinții participă la o parte din sesiunile de terapie
13. Toți membrii echipei comunică deschis între ei
14. Întrebări şi soluții active şi creative

O metodă potrivită şi pentru copiii mari şi adolescenţi

Deşi este adevărat că cel mai bun moment pentru începerea terapiei este la o vârstă cât mai mică, majoritatea copiilor mari pot beneficia şi ei de terapie intensivă. Dar lucrul cu aceşti copii trebuie să pornească de la achiziţiile deja existente, prin adaptarea şi rafinarea modelului terapeutic. Adaptările sunt necesare în cazul copiilor mari nu doar în ceea ce priveşte terapia, ci şi comunicarea dintre terapeut şi părinte.

Părinţii copiilor autişti mari au avut de multe ori experienţe total diferite de cele ale părinţilor de copii mici. Ei au fost nevoiţi să facă faţă pentru o perioadă mult mai lungă provocării teribile de a creşte un copil afectat sever. Ani la rând au încercat să se descurce prin hăţişul de opţiuni terapeutice, mode de tratament şi polemici între specialişti. Au fost, probabil, extrem de frustraţi de faptul că nu au beneficiat de servicii adecvate. Aceşti părinţi trăiesc de multe ori sentimente intense de neajutorare, deznădejde şi furie văzându-şi copilul cum creşte fără să facă progrese majore. O intervenţie de succes în cadrul familiilor cu copii mari trebuie să pornească de la preocupările, frustrările şi furia părinţilor. De asemenea, trebuie să combine intervenţia intensivă cu educarea şi consilierea parentală, pentru a da o soluţie acestor suferinţe vechi.

În primul rând, este esenţial să ascultaţi şi să încercaţi să înţelegeţi problemele părinţilor, dar şi să le arătaţi cum să lucreze mai bine cu sistemul. Aceasta înseamnă să le oferiţi informaţii şi să-i ajutaţi să identifice resursele de care au nevoie sau să-şi construiască reţele de suport. Este foarte important să le analizaţi experienţele. Părinţii copiilor mari au fost de multe ori bombardaţi cu informaţii incorecte. De aceea, este esenţial să le oferiţi informaţii precise şi să clarificaţi anumite păreri, de exemplu să explicaţi diagnosticul, etiologia, tratamentul şi

pronosticul. Rareori părinții nu au fost atrași de o așa-numită metodă miraculoasă de vindecare. Astfel de discuții înseamnă însă să vă confruntați cu durerile și furia părinților care au un copil autist.

Dar probabil că cel mai important aspect al relației cu părinții este legat de așteptările lor față de dezvoltarea ulterioară a copilului. Părinții trebuie ajutați să-și formeze așteptări realiste. Unii supraestimează potențialul copilului și se complac într-o negare accentuată a realității. Alții sunt exagerat de pesimiști și au devenit credincioși ideii larg răspândite că nu prea ai cum să schimbi soarta unui copil autist. Deși pronosticul presupune o mare doză de incertitudine, trebuie menținut un echilibru între optimism și realism. Acest lucru este valabil și pentru părinții copiilor mici, dar este cu mult mai important pentru părinții copiilor mari, pe care apropierea adolescenței, cu incertitudinile și problemele ei, îi sperie.

Ajutorul dat părinților pentru a face față comportamentelor și deficiențelor copilului este un element important în tratamentul copiilor mari. Aceștia prezintă de obicei o frecvență și o intensitate mai mare a comportamentelor disruptive, care sunt mai greu de înfruntat. După părerea noastră, este important ca părinții să fie învățați să aplice tehnicile de management al comportamentului în afara orelor de terapie intensivă directă cu copilul. În vreme ce cea mai mare parte a terapiei copiilor mici se petrece în sesiuni structurate de lucru individual, terapia copiilor mari presupune mai multă implicare din partea părinților și mai puțină interacțiune formală pe parcursul zilei. Subliniem încă o dată faptul că părinții trebuie să se concentreze nu pe exerciții distincte de tip DTT, ci pe „terapia din afara terapiei". Gestionarea ieșirilor comportamentale ale copilului în comunitate, facilitarea limbajului când se află în mașină sau ajutorul la joacă oferit în parc sunt lucruri absolut la fel de importante ca sesiunile formale de terapie.

Lucrul cu copiii mari presupune o bună intuiție practică. Înseamnă să-i ajutați pe părinți *să acomodeze terapia la viața lor, și nu viața lor la terapie.* Înseamnă să evaluați nevoile familiei și să o ajutați să-și stabilească prioritățile. Este esențial să nu le sporiți problemele, ci să le arătați că

înţelegi situaţia lor personală şi că oferiţi terapie în contextul nevoilor familiei lor. Pentru acest lucru, este nevoie de multe ori să identificaţi alternative practice, să rezolvaţi probleme şi să-i ajutaţi pe părinţi să devină învăţătorii propriului copil în calitatea lor primordială de părinţi. Mai înseamnă să puneţi în aplicare un tratament care să nu facă compromisuri cu eficienţa, dar care în acelaşi timp să nu îngreuneze situaţia oricum dificilă în care se află familia. Prin urmare, identificarea şi utilizarea tuturor resurselor, inclusiv recrutarea şi formarea de terapeuţi nespecializaţi, este o dimensiune esenţială a terapiei copiilor mari şi adolescenţilor.

TERAPIA COPIILOR MARI

Probleme asociate cu copiii mari

- Probleme de comportament şi statură fizică
- Timp mai mare necesar deprinderii comportamentelor
- E posibil să fie nevoie de o stabilire a priorităţilor în ceea ce priveşte comportamentele care trebuie modificate
- Discrepanţă între abilităţi (de pildă, citeşte, dar nu se îmbracă singur)
- Probleme cu recompensarea (de exemplu, trebuie găsite recompense adecvate vârstei)

Nevoia de flexibilitate şi creativitate

- Accent mai mare pe şcoală ca mediu de desfăşurare a programelor
- Utilizarea resurselor existente
- Diagnosticul făcut public AR PUTEA atrage servicii educaţionale mai bune

- Regândirea metodei de predare (de exemplu, exercițiile să fie mai puțin distincte)

Aspecte privitoare la curriculum

- Accent mai mare pe abilitățile recreaționale şi sociale
- Comunicare funcțională (nonverbală), dacă e cazul
- Abilități de autoservire şi alte abilități necesare traiului zilnic
- Accesul în comunitate

Adaptarea la nevoia crescută de funcționare independentă

- Atenționări indirecte pentru controlarea comportamentului
- Terapie cât mai naturală posibil
- Evitarea dependenței de ajutorul individual
- Reducerea predării prin exerciții distincte (DTT)
- Predarea de abilități funcționale
- Accent deosebit pe joc şi socializare

Terapii specializate

- Consiliere
- Desensibilizare sistematică

- Formarea abilităților sociale
- Abordare multidisciplinară (terapie ocupațională/logopedie, etc.)
- Abordarea aspectelor legate de sexualitate

Rolul părinților

- Să supravegheze/coordoneze echipa
- Să generalizeze: la supermarket, la baie, prin predare incidentală (joc, socializare)
- Să nu se simtă vinovați pentru ocaziile pierdute

Aşteptări realiste

- Exploatarea la maxim a potențialului copilului

FORMA DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Autism Partnership crede că forma de învățământ aleasă pentru copil trebuie să se desfăşoare într-un mediu care să fie cât mai puțin restrictiv şi care să-i permită copilului un număr cât mai mare de achiziții pe termen lung. Există o multitudine de servicii educaționale disponibile, deci este esențial să evaluați cu atenție care dintre ele răspund cel mai bine nevoilor copilului. Fiecare mediu prezintă avantaje şi dezavantaje de care trebuie să țineți cont atunci când luați o decizie. Nu este nevoie să începeți în mod obligatoriu cu un mediu restrictiv. La fel, echipa de terapeuți nu ar trebui să excludă din start un mediu şcolar neincluziv. Sunt perioade când un mediu mai restrictiv se potriveşte cel mai bine copilului şi îi permite să atingă în cele din urmă

un nivel ridicat de independență.

Echipa trebuie să identifice mediul care îi oferă copilului cea mai bună ocazie de a deprinde rapid abilități noi în cât mai multe arii de învățare. Odată aleasă forma de învățământ, trebuie făcută o evaluare permanentă pentru a identifica rapid ocazia copilului de a trece la un nou nivel care să-i fie benefic. Ceea ce nu înseamnă că un copil trebuie să avanseze cu câte un singur nivel o dată. De exemplu, dacă face progrese remarcabile şi condițiile permit, un copil poate trece direct dintr-o clasă specială într-o clasă cu incluziune totală. De asemenea, este important să nu aşteptați în mod obligatoriu până când copilul s-a adaptat perfect la un mediu pentru a decide trecerea la un nivel avansat. Uneori provocările suplimentare, mediul mai stimulativ sau accesul crescut la recompense mai relevante îi permit copilului să aibă un succes imediat în noul mediu, chiar dacă adaptarea la mediul din care a plecat nu era complet satisfăcătoare.

FORME DE ÎNVĂȚĂMÂNT

CEA MAI RESTRICTIVĂ						CEA MAI PUȚIN RESTRICTIVĂ
CĂMIN PENTRU COPIII CU HANDICAP	ACASĂ	CLASĂ SPECIALĂ	CLASĂ SPECIALĂ CU COPII TIPICI	CLASĂ TIPICĂ CU ACTIVITĂȚI SPECIALE SEPARATE	INCLUZIUNE ÎN CLASĂ TIPICĂ CU ASISTENȚĂ	INCLUZIUNE TOTALĂ (FĂRĂ ASISTENȚĂ)

Recompense

La început, eficiența programului va depinde foarte mult de puterea recompenselor care i se oferă copilului. În timp, terapia își propune să dezvețe copilul de recompensele artificiale și să pună accent pe recompense naturale. De cele mai multe ori însă, la începutul terapiei copilului nu i se pare deloc motivant să stea liniștit, să asculte sau să colaboreze. La fel, probabil nici să vorbească, să se joace sau să socializeze nu i se pare în mod firesc recompensator, altfel nici nu ar avea o tulburare diagnosticabilă. Oferindu-i la început recompense artificiale, externe, vom reuși să-i dezvoltăm mai bine comportamentul adecvat.

OBIECȚII ÎMPOTRIVA RECOMPENSELOR

Unii obiectează împotriva folosirii recompenselor din diverse motive. Recompensele li se par nefirești. Acest lucru se poate datora faptului că au avut ocazia să vadă un sistem prost de recompensare și fără nici un plan de reducere a lor. Însă toți oamenii sunt motivați de recompense. Fie că este vorba de salariu, de vacanțe, de hobby-uri sau de compania altora, ne simțim împliniți datorită recompenselor din viața noastră.

De multe ori, opoziția împotriva recompenselor se datorează asocierii lor cu ideea de șantaj. Cu toate acestea, recompensarea folosită corect nu este totuna cu șantajul. În viața de zi cu zi, șantajul înseamnă să determini pe cineva să facă ceva incorect (așa cum șantajezi o persoană publică). În terapia comportamentală, șantajul ar însemna să aștepți până când vezi că persoana refuză să facă ceva, apoi să negociezi o recompensă. Să luăm un exemplu: copilul face scandal, iar tu îi spui că dacă se oprește va primi o recompensă. Nu aceasta este modalitatea corectă

de a folosi o recompensă. Nu e bine să-i amintiți cuiva de contingențe în timp ce manifestă un comportament turbulent. Discuția despre recompense este în sine o recompensă şi nici măcar această formă uşoară de recompensare nu ar trebui să apară în timpul unui comportament turbulent. În plus, anunțarea contingenței îi dă copilului ocazia să negocieze sau să se gândească dacă merită să se comporte frumos.

O altă situație care poate semăna cu şantajul este promisiunea automată a unei recompense în acelaşi timp în care se exprimă o cerință. Aceasta îl poate face pe copil să devină dependent de promisiunea recompensei şi să refuze să îndeplinească comportamentul cerut ori de câte ori NU se promite nici o recompensă. Şi mai rea e situația în care tachinezi copilul cu recompensa *dorită, dar nu i-o dai până nu manifestă comportamentul dorit.* Toate acestea sunt foarte departe de un contract comportamental bine negociat sau de alte forme de recompensare pozitivă. Poate cel mai întâlnit exemplu de recompensă contingentă în viața de zi cu zi este salariul. Încă nu am auzit pe cineva care să se plângă că salariul pe care îl primeşte lunar este o formă de şantaj.

Se obiectează împotriva recompenselor şi din cauza temerii că ar putea provoca dependență. Însă dependența apare doar dacă recompensele nu sunt bine reduse şi dacă motivatorii naturali nu sunt prinşi în planul terapeutic. Programul ideal porneşte de la o recompensare frecventă şi apoi trece rapid la frecvențe naturale de recompensare.

O altă scuză pentru refuzul de a acorda recompense unui copil este convingerea că nimic nu pare motivant pentru el. De multe ori, acest lucru se întâmplă atunci când copilul primeşte recompensele fără să muncească pentru ele sau indiferent de cum se comportă. Gustările favorite, televizorul, ieşitul afară s-ar putea să fie întotdeauna disponibile ca activități curente, deci în mod sigur nu au cum să funcționeze ca recompense. Dacă însă este adevărat că nu există recompense eficiente pentru un copil, atunci trebuie să vă propuneți să le creați. Identificarea şi dezvoltarea recompenselor este un proces de durată. Chiar dacă aveți o mulțime de recompense existente, merită întotdeauna să găsiți mai multe.

Dacă nu aveți recompense bune şi nu vă străduiți să le găsiți, nu are rost să vă mai apucați de terapie.

IDENTIFICAREA ŞI DEZVOLTAREA RECOMPENSELOR

Simpla observare a copilului poate ajuta la găsirea recompenselor potrivite. De multe ori avem impresia greşită că recompensa trebuie să fie ceva complicat. Dar lucruri extrem de mici şi neînsemnate pot deveni recompense dacă sunt ingenios „ambalate" sau dacă sunt „vândute" cu entuziasm. Comportamentele foarte frecvente ale unui copil, de exemplu faptul că ascultă muzică sau că se uită la televizor, sunt cel mai probabil recompense. Orice îi place să facă de bunăvoie va funcţiona, probabil, ca recompensă. Evenimente zilnice, cum ar fi timpul petrecut cu un părinte, o plimbare sau un masaj pe spate, pot fi motivatori eficienţi.

Primul pas spre dezvoltarea recompenselor este pur şi simplu să expuneţi copilul la potenţiale recompense. Uneori, copilul nu ştie cum să manevreze o jucărie şi astfel nu-şi dă seama cât de interesantă poate fi. De multe ori, cei mici nici măcar nu-şi dau seama că le place o anumită jucărie, activitate sau mâncare. Inclusiv adulţii se pot recunoaşte în acest fenomen. Gândul la o anumită mâncare vă poate oripila, şi totuşi, dacă vă luaţi inima în dinţi şi gustaţi, s-ar putea să descoperiţi o delicatesă.

Accesul liber la potenţiale recompense le poate, de asemenea, transforma în recompense reale. Odată ce copilul are liber acces la ele, s-ar putea să devină interesat şi să vrea mai mult. Companiile de televiziune prin cablu procedează la fel: le oferă periodic clienţilor ocazia de a vedea gratuit diverse canale de filme. Au observat că prin expunere şi acces gratuit, o parte dintre clienţi sunt destul de motivaţi pentru a se hotărî să cumpere serviciul respectiv.

De multe ori, recompensele îşi pierd valoarea recompensatoare din cauza efectului de saţietate. Dacă eşti expus prea mult la ceva ce îţi place, până la urmă se poate întâmpla să nu te mai bucuri la fel de mult. De exemplu, dacă mănânci prea mult dintr-o anumită mâncare, în cele din urmă te plictiseşti de ea, indiferent cât de tare îţi place. Pentru a preveni saţietatea

şi pentru a menține valoarea recompensatoare, este necesar ca din când în când recompensa să nu mai fie accesibilă. Acest lucru e dificil de făcut când copilului încă îi place recompensa. Dar dacă nu retrageți din când în când o recompensă extrem de motivantă, împiedicați alte recompense mai slabe să devină eficiente, iar copilul se va sătura în cele din urmă de acea unică recompensă puternică. Ceea ce aveți de făcut este să o înlocuiți cu alte recompense mai slabe, astfel încât copilul să nu primească prea des un singur item.

De asemenea, este recomandabil să limitați accesul la recompensele puternice, astfel încât să fie accesibile doar în anumite momente sau pentru anumite comportamente. Dacă un copil nu reuşeşte să fie atent în timpul terapiei formale, puteți folosi o anumită recompensă pe care şi-o doreşte mult doar în acea perioadă de lucru. Nu numai că astfel îi păstrați valoarea recompensatoare, dar reuşiți să motivați suplimentar copilul să fie atent. De multe ori îi rugăm pe părinți să încuie anumite recompense şi să le facă accesibile doar în timpul terapiei.

O modalitate eficientă de a crea recompense este să asociați recompense potențiale cu recompensele deja existente. Prin asociere, recompensele potențiale vor dobândi o valoare recompensatoare similară. Acesta este, de exemplu, motivul pentru care asociem întotdeauna recompensa socială (de pildă, laudele sau îmbrățişările) cu recompense materiale ca mâncarea jucăriile şi activitățile. Un alt exemplu ar fi să copleşiți un mic spectator venit fără entuziasm la un meci de fotbal cu pufuleți, alune şi vată de zahăr, oferite însă nu toate odată, ci pe rând, de-a lungul reprizelor meciului.

EVALUAREA RECOMPENSELOR

Recompensele au valori diferite. Unele îți plac, dar pentru altele ai da orice! Este esențial să aveți o gamă foarte largă de recompense, astfel încât să folosiți recompensarea diferențiată. Cu alte cuvinte, veți oferi recompense foarte puternice pentru comportamente excepționale, recompense medii pentru comportamente medii şi recompense mai slabe pentru comportamente

mai puțin importante. În acest fel, nu numai că recompensați comportamentele mai bune, dar motivați şi copilul să se străduiască mai mult.

SELECTAREA MODELULUI DE RECOMPENSARE

De obicei, terapia debutează cu un ritm frecvent de recompensare. LA ÎNCEPUT, copilul se poate să aibă nevoie să fie recompensat la fiecare câteva minute pentru ABSENȚA comportamentului turbulent. Dar, mai important, PREZENȚA comportamentului adecvat ar trebui să fie urmată de o recompensare şi mai puternică.

Nu uitați că scopul terapiei este ca recompensarea să ajungă la o frecvență naturală. Deşi la început s-ar putea să folosiți recompensarea continuă, este vital să treceți rapid la frecvențe intermitente de recompensare (de exemplu, la 15 minute, apoi la 30, 60, etc). Obiectivul principal este să urmați frecvența de recompensare pe care copilul e cel mai probabil să o întâlnească în mediul natural (de exempu, la clasă). Scopul pe termen lung este de a ajunge la o frecvență naturală de recompensare (de exemplu, o dată pe zi sau chiar pe săptămână).

Modelul inițial de recompensare trebuie să se bazeze pe rata cea mai frecventă de apariție a comportamentului disruptiv pe care îl aveți în vedere. De exemplu, dacă aveți un copil care se manifestă neplăcut din sfert în sfert de oră, atunci ar trebui să primească feedback şi recompensă înainte de a se împlini sfertul de oră (de pildă, la 10 minute). În acest fel, vă asigurați că primeşte recompensa şi se bucură de ea. Eşecul se datorează de multe ori unui model de recompensare bazat pe intervale prea lungi. Concret, acest lucru înseamnă că un comportament disruptiv se manifestă înainte ca intervalul dintre recompense să se sfârşească, prin urmare copilul are rareori acces la recompensă. Recompensarea nu poate avea efect dacă nu este experimentată. Mai mult, o frecvență slabă de recompensare scade foarte mult motivația.

Când se reduce frecvența de recompensare, trebuie folosite recompense mai puternice. Dacă

nu oferiți recompense mai puternice, este posibil să apară regresia, deoarece nu există nimic care să stimuleze copilul să se străduiască mai mult. Este vital să nu oferiți de la început recompense extrem de puternice, altfel veți fi prinși într-o capcană: nu veți putea oferi recompense mai puternice pe măsură ce scade frecvența de recompensare.

Aveți mai jos un exemplu de model de recompensare. Recompensele cresc în putere de la stânga la dreapta. Intervalele de timp sunt relative. Cel mai scurt interval poate fi de 30 de secunde sau de 15 minute. Pe măsură ce valoarea recompensei creşte spre partea dreaptă a scalei, timpul necesar câştigării recompensei devine şi el progresiv mai lung.

LA 5 MIN	LA 15 MIN	LA 30 MIN	LA 60 MIN	DE DOUĂ ORI PE ZI	ZILNIC
Stafide	½ cană suc	5 min joacă	Muzică	Video	Ieşit afară

REGULI DE RECOMPENSARE

Probabil că unul dintre cele mai cercetate subiecte din psihologie a fost recompensarea. De mai bine de o sută de ani, psihologii au examinat principiile şi practica folosirii recompenselor. Recompensarea s-a dovedit nu doar eficientă, ci şi esențială pentru modificarea comportamentului. În urma cercetărilor, s-a putut stabili un sistem de reguli care să asigure folosirea cea mai eficientă a recompenselor.

Recompensarea face parte din viața noastră de zi cu zi. Profesorii, părinții, angajatorii şi antrenorii apelează cu toții la recompense. Ele nu sunt folosite, totuşi, într-un mod sistematic. Cei mai mulți le oferă fără să cunoască prea bine regulile după care recompensele devin mai eficiente. Din păcate, aceste reguli nu pot fi ocolite dacă dorim maxim de eficiență.

Regulile de recompensare au fost descrise în multe cărți şi manuale. Iată-le pe cele mai importante, după părerea noastră:

1. Recompensele trebuie să aibă valoare recompensatoare

De multe ori ne închipuim că altora le-ar plăcea ce ne place şi nouă (de exemplu, înghețata cu ciocolată, muzica folk, golful, etc.), deşi poate unii s-ar putea să nu le „guste" deloc. Evident, dacă lipseşte valoarea recompensatoare, nici comportamentul sau abilitatea dorită nu vor creşte ca frecvență, sau în cel mai bun caz vor fi deprinse foarte încet. Prin urmare, este necesar să stabilim dacă ceea ce noi considerăm că este recompensă chiar are o astfel de valoare. Situația trebuie evaluată permanent. Copilul se bucură când o primeşte? Dacă e lăsat să aleagă, copilul preferă această recompensă? Testul ultim pentru a afla valoarea unei recompense este cât de mult să străduieşte copilul să muncească pentru a o câştiga.

Este extrem de important să monitorizați continuu valoarea recompenselor. Din păcate, această valoare se schimbă rapid. De aceea trebuie să fim destul de flexibili pentru a schimba recompensele în funcție de preferințele curente ale copilului.

2. Recompensarea trebuie să fie contingentă

Recompensele trebuie să fie accesibile doar atunci când copilul manifestă comportamentul dorit. Aveți grijă să nu le lăsați la îndemâna copilului dacă acest comportament nu apare, altfel puterea recompensei scade. Aşadar, încercați să alegeți doar recompense care pot fi oferite contingent. Nu alegeți o recompensă dacă nu o puteți retrage ulterior sau dacă retragerea ei creează probleme mari.

Există o singură excepție de la această regulă. Puteți din când în când să oferiți acces necontingent la o recompensă pe care copilul o alege rareori, tocmai pentru a-i creşte interesul pentru ea.

3. Recompensele trebuie să fie foarte variate

Oferind recompense foarte variate, veți reduce posibilitatea apariției saţietății. Recompensele vor rămâne astfel proaspete şi puternice. În plus, aveți la îndemână instrumente prin care să

oferiți feedback diferențiat. Chiar dacă o recompensă este mai atractivă pentru copil decât altele, folosiți-o prin rotație cu recompense mai puțin puternice. De asemenea, aveți grijă să nu recompensați niciodată mai mult decât trebuie.

Ori de câte ori copilul are puține recompense, alegeți-le pe cele mai puternice pentru a recompensa comportamentul cel mai important.

4. Recompensele sociale trebuie asociate cu recompensele primare

Chiar dacă recompensele sociale (de pildă, zâmbetele sau laudele) nu-i plac copilul, ele vor căpăta la rândul lor valoare recompensatoare dacă le asociați cu recompense primare (mâncare, sucuri, jucării preferate, etc.). Dezvoltarea recompenselor sociale vă permite să combinați, în cele din urmă, recompensele sociale şi primare şi să reduceți la maxim frecvența de oferire a recompenselor tangibile. Mai mult, recompensele sociale sunt principalele recompense din viața de zi cu zi.

5. Dezvoltați şi identificați permanent recompense

Căutați în fiecare zi prin casă şi adunați obiecte noi, pe care să le încercați; plimbați-vă printre rafturile cu jucării ale supermarketurilor; încercați şi recompense care au funcționat pentru alți copii. Chiar dacă vi se pare că o jucărie sau o activitate nu-i place copilului, nu vă dați bătuți.

Gândiți-vă la felul cum se autostimulează copilul ca să vă dați seama ce fel de activități preferă. Copiilor care se autostimulează vizual le pot plăcea labirinturile cu biluțe colorate sau clepsidrele cu lichid. Copiilor care se autostimulează auditiv s-ar putea să le placă CD-urile muzicale, cărțile cu melodii sau instrumentele de cântat. Copiilor care se mişcă mult le plac de obicei saltelele de sărit, masajul şi gâdilatul.

Jucăriile care ilustrează relația cauză-efect sunt de multe ori îndrăgite de copii. Jucăriile cu utilizări multiple pot fi folosite timp îndelungat, pe măsură ce copilul progresează. Căutați

obiecte care oferă stimulare senzorială (de pildă, jucării care fac zgomot, se mişcă sau produc lumini), oportunităţi de explorare (de pildă, obiecte de tip *pin art*[4]) şi o gamă largă de posibile utilizări, de la simplu la complex.

6. Folosiţi recompense adecvate vârstei

Acest lucru sporeşte şansele copilului autist de a fi acceptat de copiii de aceeaşi vârstă. În plus, nu iese prea mult în evidenţă nici faptul că este recompensat. Cei din jur se vor raporta şi ei mai firesc la copil, el însuşi simţindu-se la fel cu cei de-o vârstă, dobândind o imagine mai bună despre sine şi începând să aibă interese noi, mai sofisticate. În sfârşit, acest lucru ajută şi la generalizare, întrucât copilul are mai multe şanse să întâlnească aceste recompense în mediul natural.

7. Imprevizibilul şi noutatea cresc mult valoarea recompensei

După cum ştim, surprizele aduc mai întotdeauna bucurii şi au darul să motiveze. Puneţi recompensele într-un săculeţ sau o cutie a misterelor şi astfel îi puteţi oferi copilului întăritori noi doar schimbând modul de prezentare. Entuziasmul va fi asociat cu persoanele, locurile şi materialele didactice din timpul sesiunilor de terapie.

8. La început, recompensele trebuie să fie imediate

Recompensa are maxim de eficienţă atunci când este oferită în mai puţin de jumătate de secundă după un comportament. Se formează astfel cea mai puternică asociere dintre comportament şi recompensă, iar copilul înţelege foarte limpede care este comportamentul dorit. Caracterul imediat al recompensei este important mai ales la început, când copilul „învaţă să înveţe".

Un alt avantaj al recompenselor imediate este că reduc rapid posibilitatea ca alte comportamente să fie recompensate din greşeală. De exemplu, dacă v-aţi propus să încurajaţi

4 Obiectele de tip *pin art* sunt formate dintr-o multitudine de ace metalice care glisează înainte şi înapoi pe suprafaţa care le susţine. Apăsând pe aceste ace, se obţine relieful figurii care presează.

contactul vizual, dar întârziați cu recompensa, s-ar putea să recompensați, de fapt, momentul când copilul își întoarce privirea în altă parte. La fel, dacă recompensați copilul la câteva minute după comportament, e foarte posibil ca el să fi uitat ce a făcut și deci să nu mai știe ce comportament să repete pe viitor. Cu toate acestea, pe măsură ce terapia avansează, trebuie să întârziați în mod deliberat recompensa, astfel încât copilul să se obișnuiască cu frecvențele mai slabe de recompensare, existente în mediul natural.

9. Modelul de recompensare trebuie să fie aplicat cu consecvență

Consecvența cu care este primită recompensa crește posibilitatea ca un comportament să se repete cu frecvența dorită. Cu cât recompensa este mai previzibilă, cu atât mai probabil va fi comportamentul-țintă. Dacă nu este recompensat comportamentul pozitiv când se manifestă sau, mai rău, dacă apar comportamente negative și copilul este oricum recompensat, progresul va scădea dramatic. Pe măsură ce reduceți frecvența de recompensare, rămâne la fel de important ca toți cei care fac parte din echipă să aplice cu consecvență aceeași frecvență pentru a obține cele mai bune rezultate.

10. Recompensele trebuie reduse în timp

Cu cât se menține mai mult timp o frecvență intensivă de recompensare, cu atât mai dificil va fi să o diminuați, iar comportamentul-țintă este foarte posibil să dispară după ce reduceți recompensele. După ce ați început să diminuați frecvența de recompensare, pot exista perioade când devine necesar să creșteți pentru scurtă vreme frecvența în cazul în care copilul regresează. De asemenea, pe măsură ce scade frecvența recompensării și aveți așteptări crescute de la copil, este important să oferiți recompense mai puternice, altfel e posibil să apară regrese.

11. Evaluați cu atenție momentul în care oferiți recompensa

Asigurați-vă că oferirea recompensei nu întrerupe un răspuns foarte bun. Invers, asigurați-vă și că recompensa nu întârzie atât de mult încât să-și reducă din eficiență. Pentru a evita această posbilitate, puteți recurge la o tranziție verbală (de exemplu, apreciați verbal comportamentul

în loc să recompensați), dar şi la un comportament nonverbal (de pildă, zâmbiți, dați din cap sau ridicați degetul mare). Străduiți-vă să obțineți mai multe răspunsuri înainte de a oferi o recompensă tangibilă. O altă modalitate de a umple timpul dintre apariția comportamentului şi oferirea recompensei este să folosiți un sistem de reprezentare simbolică a recompenselor pe care le câştigă copilul.

12. La începutul terapiei, rostiți numele comportamentului pe care îl recompensați

În felul acesta, copilul înțelege care e comportamentul recompensat şi faptul că doriți să îl repete. De asemenea, se întăreşte legătura dintre recompensă şi comportament. Rostirea cu voce tare a numelui comportamentului vă ajută şi ca terapeut, pentru că vă menține concentrat pe obiectivul lecției. Mai târziu nu va mai fi aşa de important să denumiți în mod specific fiecare comportament, întrucât copilul va fi capabil să înțeleagă contingența.

13. În timp, faceți trecerea spre recompense mai puțin neobişnuite şi mai practice

Recompensele practice şi naturale promovează generalizarea. În caz contrar, e foarte posibil ca prezența copilului în medii naturale, unde nu sunt accesibile recompense, să ducă la dispariția comportamentelor adecvate şi reapariția comportamentelor disruptive.

14. Nu folosiți recompensele ca şantaj!

Nu obişnuiți copilul să audă dinainte despre recompensa pe care o va câştiga. Când apar comportamente disruptive, nu-i amintiți copilului despre recompensa pe care o va primi dacă se opreşte şi mai ales nu îl amenințați că o va pierde. Nu „plusați" dacă se înrăutățeşte un comportament disruptiv, adică nu introduceți o recompensă suplimentară, care nu era prezentă înainte de înrăutățirea situației.

Şantajul este extrem de atrăgător! Pe termen scurt, pare foarte eficient. De multe ori copiii încetează imediat comportamentul disruptiv dacă sunt şantajați. Este o strategie pe termen scurt care poate uşura rapid situația, dar care va provoca probleme de durată. Amândoi puteți

deveni dependenți de această formă de șantaj. Veți fi nevoiți să-i „amintiți" deseori copilului de recompensă și de ceea ce trebuie să facă pentru a o câștiga. În acest fel, lăsați loc negocierii și tocmelii, iar copiii se pot obișnui ca mai întâi să se gândească dacă recompensa merită efortul pe care îl cereți de la ei!

Este mai bine să anunțați recompensa DUPĂ CE se manifestă comportamentul ADECVAT. Dincolo de faptul că împiedicați dezavantajele șantajului, recompensarea este și mai puțin previzibilă, deci vă va fi mai ușor să o reduceți. Odată ce ați început să vă bazați pe tocmeala „Dacă..., atunci...", recunoașteți că rezultatul interacțiunii este mai important decât procesul. „Dacă nu mai țipi, îți iau un suc!" În acest punct, copilul își va schimba comportamentul doar datorită beneficiului promis, și nu pentru că e un copil ascultător sau pentru că așa e frumos să se comporte. O astfel de situație pune accentul pe recompensele exterioare și copilul nu va mai ajunge să interiorizeze singur dorința de a face alegeri mai bune.

15. Utilizați recompensarea diferențiată

Probabil una dintre cele mai importante metode de predare a abilităților și de modificare a comportamentelor disruptive este recompensarea diferențiată. Ideea este simplă: oferiți cea mai puternică recompensă pentru cel mai bun comportament sau răspuns. Comportamentele cele mai dorite primesc recompensele pentru care copilul „ar da orice" să le aibă, în vreme ce comportamentele mai puțin însemnate primesc recompense de calitate mai slabă. Tabelul de mai jos prezintă exemple de recompense diferențiate care pot fi folosite în terapia formală:

FEEDBACK DIFERENȚIAT ȘI INFORMATIV
RĂSPUNS CORECT ȘI ATENȚIE BUNĂ
BRAVO!
FOARTE BINE!

EŞTI FOARTE ATENT!

PERFECT!

EŞTI UN COPIL ISTEŢ!

EXCELENT!

SUPER!

MINUNAT!

RĂSPUNS CORECT, DAR ATENŢIE SLABĂ

BINE.

CORECT.

AŞA.

DA.

POŢI ŞI MAI BINE.

AHA.

BUN.

AI RĂSPUNS BINE.

RĂSPUNS INCORECT, DAR ATENŢIE BUNĂ

AI ÎNCEPUT BINE, DAR...

CAM AŞA...

FOLOSEŞTE AMÂNDOUĂ MÂINILE...

FĂ CUM FAC EU...

SĂ MAI ÎNCERCĂM O DATĂ...

EŞTI PE-APROAPE...

NU CHIAR...

Gest cu capul care să semnifice „NU"

- *NICI UN RĂSPUNS SAU RĂSPUNS INCORECT, CU ATENȚIE SLABĂ*

TREBUIE SĂ FII ATENT!

ASCULTĂ MAI BINE!

NU.

TREZIREA!

NU EŞTI ATENT.

NU ASCULȚI.

MĂCAR ÎNCEARCĂ .

FII ATENT!

TE-AM ÎNTREBAT CEVA.

AŞTEPT RĂSPUNSUL TĂU.

ALO!

TONUL VOCII, EXPRESIA FEȚEI ŞI FOLOSIREA RECOMPENSELOR TANGIBILE VOR EXPLICA MAI BINE RECOMPENSA.

Comportamentele disruptive

Comportamentele disruptive reprezintă, probabil, unul din cele mai mari obstacole în terapie. Astfel de comportamente pot fi extrem de greu de schimbat şi pot provoca enorm de mult stres şi frustrare de ambele părți. Dar cel mai mare obstacol este probabil reticența tuturor de a aborda aceste comportamente. De multe ori, ele nu sunt nici măcar luate în considerare ca posibile obiective de lucru.

Există mai multe motive pentru care programele de terapie nu abordează această zonă critică. În primul rând, comportamentele disruptive sunt extrem de greu de schimbat. Ele reprezintă o formă foarte eficientă de adaptare a copilului la lumea din jur. Ca orice comportament adaptativ care a fost eficient în repetate rânduri, fie timp de un an, fie de zece, este foarte greu de schimbat.

Când încerci să modifici comportamentele disruptive, intensitatea şi frecvența lor pot creşte, uneori într-o măsură alarmantă. Copiii se supără când încercăm să-i dezvățăm de comportamente care au funcționat până atunci foarte bine pentru ei. De asemenea, ei ştiu din trecut că intensificarea comportamentului îi face pe cei din jur, cel puțin uneori, să cedeze şi să le facă pe plac. Pentru că nu vrem să ne vedem copiii supărați şi pentru că nu vrem să le înfruntăm mânia, este mai tentant să cedăm. Este o reacție foarte firească în astfel de situații. Din păcate, cedarea nu face decât să întărească un comportament disruptiv, ceea ce sporeşte enorm dificultatea de a-l schimba pe viitor.

Un alt motiv pentru care comportamentele disruptive sunt de multe ori trecute cu vederea este convingerea că îmbunătățirea abilităților cognitive îl va face pe copil să pară mai puțin afectat de boală. Predarea abilităților şcolare şi de comunicare este de multe ori partea de terapie

de care părinții sunt cel mai absorbiți și care devine punctul central al intervenției terapeutice. Părinții sunt convinși că un copil lipsit de limbaj va avea șanse considerabil diminuate de a învăța și de a se integra la școală. Dar paradoxal, tocmai comportamentul disruptiv este cel care împiedică cel mai mult integrarea sau o face de-a dreptul imposibilă. Motivul principal pentru care copiilor li se refuză integrarea este comportamentul disruptiv, nu întârzierile de limbaj sau de socializare!

Uneori se ajunge la următorul raționament: după ce copilul va deprinde limbajul, comportamentele disruptive fie vor fi eliminate cu totul, fie vor scădea până la nivele ușor controlabile. Din păcate, prezența comportamentelor disruptive nu numai că reduce considerabil șansele de învățare ale copilului, ci îi încetinește foarte mult și ritmul de învățare și îi afectează negativ progresul. Astfel de comportamente nu pot fi trecute cu vederea la nesfârșit. Dar cu cât se întârzie mai mult, cu atât ele vor deveni din ce în ce mai greu de modificat.

De multe ori, comportamentele disruptive ajung să nici nu mai fie sesizate de părinți și de educatori. Oamenii se obișnuiesc atât de mult cu ele, încât nici măcar nu-și mai dau seama de prezența lor sau de impactul pe care îl au asupra restului activităților. Adesea se fac concesii incredibile pentru copil, fără ca nimeni să-și dea seama. Și pentru că aparent copilul nu mai este turbulent, nevoia de a aborda comportamentele lui nu mai este nici ea evidentă. Îți dai seama că un copil este dependent de aceste concesii doar când observi reacția sa exagerată în cazul în care nu i se fac concesiile cu care s-a obișnuit. La rândul lor, adulții s-ar putea să-și dea seama din timp de posibilitatea izbucnirii unui comportament turbulent și fiind motivați de o dorință puternică de a păstra liniștea, își adaptează subtil comportamentul pentru a evita să intre în conflict cu copilul.

Există și alte situații în care problemele comportamentale nu sunt considerate o prioritate, de pildă atunci când părinții și educatorii speră că ele se vor diminua de la sine odată cu trecerea timpului. Cu siguranță, această speranță este întreținută de convingerea că învățarea unor abilități noi, cum ar fi limbajul, va duce la dispariția lor. Din păcate, astfel de lucruri se

întâmplă mult prea încet şi rezolvarea problemelor comportamentale nu este decât amânată.

Aşa cum am afirmat deja, încercarea de a schimba comportamentele disruptive duce de multe ori la enervarea copilului. Nu este deloc uşor să faci faţă unei asemenea situaţii. Pe lângă faptul că nu vrei să suporţi consecinţele furiei lui, îţi este şi foarte greu să-l vezi supărat. Deşi creşterea problemelor comportamentale este, de fapt, un semn pozitiv (copilul este conştient de schimbare, este interactiv, dă dovadă de perseverenţă, etc.), izbucnirile lui tot nu sunt uşor de suportat. În astfel de momente, trebuie să vă amintiţi că obiectivul pe care vi l-aţi propus nu este neapărat să-l faceţi pe copil fericit pe termen scurt, ci pe termen lung. Ni se pare că ştim cum să-i facem pe copii fericiţi – îi lăsăm să se autostimuleze şi le satisfacem toate dorinţele. Dar acest lucru, evident, nu este deloc spre binele lor. Ca adulţi responsabili, suntem de multe ori nevoiţi să luăm decizii care presupun restricţionarea dorinţelor copilului. Trebuie să te speli pe dinţi înainte să te culci; nu poţi să mănânci doar cartofi prăjiţi; nu poţi să arunci pe jos jucăriile... Copiii fac de multe ori alegeri care nu le sunt favorabile şi nouă ne revine responsabilitatea de a lua cele mai bune decizii pentru ei. Seamănă întrucâtva cu injecţia făcută de doctor – nu îţi place, dar trebuie s-o faci. Cu siguranţă, vom încerca să facem orice experienţă de acest fel cât mai plăcută şi mai constructivă, dar recunoaştem că presupune şi un disconfort inevitabil.

În sfârşit, mulţi consideră că pentru a interveni asupra comportamentelor disruptive e nevoie de mai multă răbdare şi pricepere decât pentru predarea unei abilităţi complexe cum este limbajul. Dacă însă terapeuţilor le lipsesc aceste calităţi, pot ajunge să evite cu totul intervenţia comportamentală din pricina fricii şi a neputinţei de a face faţă situaţiilor complicate.

CÂND ESTE CONSIDERAT PROBLEMATIC UN COMPORTAMENT

Ieşirile comportamentale, de pildă crizele de furie, agresivitatea şi neascultarea, sunt uşor de recunoscut ca fiind disruptive şi dăunătoare. Alte comportamente cu caracter pasiv, de pildă neatenţia, lipsa de participare, izolarea şi lipsa de concentrare pot să nu fie disruptive, dar ele

interferează, totuşi, cu dezvoltarea copilului. Este extrem de important să fie abordate ca şi restul comportamentelor. Deşi nu pare la fel de evident, ele pot împiedica progresul la fel de mult, dacă nu chiar mai mult. Orice comportament care împiedică procesul de învățare trebuie considerat problematic.

CREAREA MEDIULUI OPTIM

Înainte de implementarea unui program, este deosebit de important să creați un mediu pozitiv de învățare. Nu numai că astfel veți creşte eficiența programului, dar terapia însăşi va deveni mai plăcută pentru toată lumea: copil, familie şi terapeut. Acest lucru înseamnă să creați situații în care copilul are mult mai multe şanse să fie calm şi cooperant. Pentru început, puteți să stați lângă copil şi să vă jucați cu jucăria sau jocul lui preferat fără să îi cereți NIMIC. După ce s-a obişnuit să fiți prezent în preajma lui, puteți începe să-i dați treptat comenzi pe care este foarte probabil să le îndeplinească. De exemplu, putem spune pe un ton haios, dar direct: „Mănâncă biscuitele!", „Uită-te la film!" sau „Învârte titirezul!".

Crearea situațiilor pozitive de învățare nu numai că va diminua comportamentul disruptiv, dar va oferi şi ocazia de a recompensa comportamentul adecvat. La început, recompensarea nu va include doar laude verbale, ci şi recompense tangibile precum jucării, activități şi mâncare. Laudele trebuie să facă referire explicită la comportamentul adecvat. E bine ca permanent să identificați verbal comportamentele dorite, de exemplu: „Îmi place că eşti atât de liniştit", „Mulțumesc că mă asculți!", „Eşti foarte atent, bravo!". Trebuie să aveți însă grijă să păstrați un limbaj simplu, suficient cât să înțeleagă copilul.

În afară de faptul că sunt reduse problemele comportamentale şi creşte, prin urmare, şansa de a recompensa comportamentele adecvate, există multe alte beneficii dacă începeți intervenția într-o manieră pozitivă. În primul rând, devine posibilă construirea unei relații calde între terapeut şi copil, care este vitală pentru eficiența terapiei. În al doilea rând, apare

o ocazie minunată de a evalua punctele slabe şi punctele tari ale copilului. În al treilea rând, puteţi identifica şi dezvolta recompense. În al patrulea rând, copilul începe să-şi dorească să se întoarcă la situaţia de învăţare (adică locul, materialele didactice, etc.). În sfârşit, puteţi de multe ori să „strecuraţi" câteva lecţii fără să provocaţi comportamente de opoziţie.

MEDIUL ÎNCONJURĂTOR ŞI STRESUL

Mediul are o influenţă uriaşă asupra comportamentului. Un mediu haotic (de pildă, zgomotos, călduros, aglomerat, etc.) poate duce la izbucniri comportamentale, în vreme ce o atmosferă liniştită poate genera comportamente mai calme. Acest lucru e valabil pentru adulţi, în general, dar mai ales pentru copiii autişti. Vorbitul rar şi în şoaptă poate avea un impact pozitiv uriaş asupra comportamentelor disruptive. Şi totuşi, avem tendinţa să facem exact pe dos. Ridicăm vocea şi vorbim mai repede. De multe ori, acest lucru are ca efect nu doar aprinderea furiei copilului, ci şi a noastră. Gândiţi-vă şi la felul instinctiv în care reacţionăm când un copil ne înşfacă brusc materialele de lucru. Fără să ne gândim, ne trezim că le înşfăcăm şi noi la rândul nostru, pentru a le şti din nou sub control. Dar tipul acesta de intervenţie fizică nu face decât să sporească haosul şi îl determină pe copil să devină şi mai agitat în încercarea de a recâştiga controlul situaţiei.

Pentru a putea rămâne calmi într-o astfel de situaţie, ar fi de ajutor să practicaţi voi înşivă tehnici de managementul stresului. Respiraţi profund şi rar, amintiţi-vă că trebuie să rămâneţi calmi, gândiţi-vă la ceva plăcut sau luaţi pur şi simplu o pauză. În felul acesta, veţi avea mai mari şanse să vă stăpâniţi amândoi. Când sunteţi calmi, nu numai că reduceţi posibilitatea de a agita şi mai mult lucrurile, dar deveniţi şi mai obiectivi. În plus, reduceţi orice atenţie negativă care ar putea recompensa comportamentele disruptive ale copilului.

Reducerea „războaielor" cu copilul scade şi posibilitatea apariţiei unui comportament disruptiv grav. De aceea, e bine să îi oferiţi copilului un anumit grad de control, lăsându-l să

aleagă din mai multe opțiuni. „Vrei să lucrezi la masă sau vrei să stăm jos?", „Cu ce ai vrea să începem lecția?" sau „În ce cameră vrei să te joci?" sunt opțiuni care de multe ori ajută la liniştirea copilului.

Nu emiteți o cerință care știți că duce la conflict (de pildă, să stea pe scaun, să facă contact vizual, să salute sau să-şi ia la revedere) decât dacă sunteți pregătit. Trebuie să decideți dacă cerința cu pricina este foarte importantă şi dacă sunteți pregătit să-i faceți față! Cu alte cuvinte, încercați să nu emiteți niciodată o cerință dacă nu sunteți gata să aplicați consecințele şi să oferiți îndrumare fizică (dacă e cazul).

Un alt factor care contribuie de multe ori la apariția comportamentelor disruptive îl reprezintă plictiseala. Trebuie să evaluați permanent felul în care plictiseala intervine în comportamente. Cu toate acestea, nu putem întotdeauna să o eliminăm şi nici nu trebuie. Copiii trebuie să învețe să facă față plictiselii. Dar cu siguranță putem încerca să nu dăm naştere unei plictiseli inutile. Iată câțiva factori pe care îi puteți lua în considerare pentru a reduce plictiseala sau frustrarea în cadrul terapiei:

CUM SĂ FACEȚI TERAPIA NATURALĂ, PLĂCUTĂ ŞI GENERALIZABILĂ

- Folosiți tonuri entuziaste.
- Variați mediile de lucru.
- Variați instrucțiunile (de pildă, „Ce este?" vs. „Ce vezi?" vs. „Spune-mi ce ştii despre asta").
- Folosiți materiale interesante, funcționale şi plăcute pentru elev .
- Nu plictisiți copilul insistând pe un program pe care deja l-a învățat.
- Dacă elevul este atent şi răspunde bine, nu-l pedepsiți prelungind lecțiile. La fel, aveți grijă să nu scurtați programele când elevul nu vrea să răspundă.

- Menţineţi o rată mare de succes.
- Folosiţi-vă de preferinţele copilului (chiar şi obiectele autostimulatoare pot fi folosite ca recompense).
- Intercalaţi programele dificile cu cele uşoare.
- Folosiţi recompense variate şi naturale.
- Limbajul trebuie să fie cât mai natural posibil.
- Apelaţi la un curriculum cât mai extins (de exemplu, limbaj, joc, socializare, autoservire).
- Reduceţi cât mai mult structurarea terapiei (de pildă, lucraţi uneori pe podea în loc să staţi la masă).

De câte ori se manifestă un comportament disruptiv, trebuie să-i acordaţi cea mai mică atenţie posibilă. Acest lucru poate merge chiar până la ignorare totală. Sigur, dacă este un comportament periculos sau extrem de deranjant pentru alţii (de exemplu, ţipete, înjurături, lovituri), un anumit grad de atenţie este inevitabil atunci când încercaţi să opriţi comportamentul (de exemplu, îndepărtând copilul sau promptându-l fizic să ţină mâinile jos). Dar aceste lucruri trebuie făcute într-o manieră care să ofere cât mai puţină atenţie posibil, de exemplu limitând contactul vizual şi reducând conversaţia cu copilul. De obicei, oferim prea multă atenţie. Nu numai că atenţia poate recompensa comportamentul disruptiv, dar poate agita suplimentar copilul sau poate deveni o invitaţie la comportamente şi mai turbulente. Chiar dacă procedura ar opri comportamentul, copilul s-ar putea să devină extrem de dependent de controlul exterior. Oferindu-i cea mai scăzută atenţie cu putinţă, evitaţi astfel de capcane şi îndepărtaţi şi „recompensele" care menţin comportamentul disruptiv. În cele ce urmează, vom discuta mai pe larg despre felul cum trebuie înfruntate comportamentele disruptive.

Cum să înțelegem comportamentele disruptive

Orice fel de program comportamental pleacă de la premisa că un comportament este influențat de consecința sa. Un comportament urmat de o consecință pozitivă este mai probabil să se repete pe viitor. Invers, un comportament urmat de o consecință negativă este mult mai puțin probabil să se repete. De exemplu, dacă agresivitatea are un rezultat pe care cineva îl găseşte plăcut (de exemplu, atenție, evitarea sarcinilor grele, reducerea frustrării, etc.), persoana respectivă e foarte probabil să fie agresivă şi pe viitor. Invers, dacă face experiența unei consecințe neplăcute (de exemplu, e silită să înceteze o activitate plăcută), scade posibilitatea ca agresivitatea să se repete.

Intervențiile comportamentale care îşi propun modificarea comportamentelor problematice pot fi împărțite în două categorii mari: strategii de creştere şi strategii de descreştere a comportamentelor. Programele reductive, de descreştere a comportamentelor, cum ar fi *time-out*, *penalizarea* sau *extincția*, sunt menite să reducă problemele de comportament prin oferirea unei consecințe negative, direct dependentă de comportament. Procedeele de creştere a comportamentelor, cum ar fi *recompensarea diferențiată a altui comportament* (DRO)[5], *recompensarea diferențiată a comportamentelor incompatibile* (DRI)[6] sau *recompensarea diferențiată a frecvențelor scăzute de comportament* (DRL)[7], sunt menite să descrească incidența comportamentelor disruptive prin încurajarea comportamentelor dorite şi recompensarea absenței comportamentului disruptiv.

Programele terapeutice combină, de obicei, procedeele de creştere cu cele de descreştere comportamentală, deoarece îşi propun nu doar să elimine comportamentele nedorite, ci şi să

5 În engleză, *Differential Reinforcement of Other Behavior.*
6 În engleză, *Differential Reinforcement of Incompatible Behavior.*
7 În engleză, *Differential Reinforcement of Low-Rate Behavior.*

dea naştere sau să mărească frecvenţa comportamentelor alternative adecvate. Acest lucru devine extrem de eficient când comportamentele noi care sunt predate atrag consecinţe recompensatoare fireşti, de exemplu interacţiune socială, joc şi comunicare. Deoarece copilul este recompensat prin intermediul unui comportament pro-social, este mai puţin tentat să caute recompensele pe care le-a primit în trecut prin mijloace turbulente.

Abordarea comportamentală s-a dovedit providenţială în reducerea comportamentelor disruptive grave, cum ar fi autoagresivitatea, agresarea celor din jur şi crizele de furie. Mai mult, pacienţii care manifestau deficienţe de comunicare, de joc, de abilităţi sociale şi de autoservire au dobândit aceste abilităţi esenţiale prin intervenţii comportamentale.

Deşi multe intervenţii comportamentale au avut ca rezultat reducerea comportamentelor disruptive, eficienţa pe termen lung a abordării depinde de capacitatea noastră de a cultiva un comportament alternativ adecvat. Există mai mulţi factori care pot interfera cu eficienţa pe termen lung a intervenţiei comportamentale. Atunci când programele sunt create fără să se înţeleagă DE CE o persoană manifestă comportamente disruptive, motivele profunde care menţin aceste comportamente rămân neatinse. Planurile de intervenţie pleacă prea des de la premisa că singurul scop este dispariţia unui anumit comportament nedorit. Din păcate, dacă un copil începe să-şi dea palme din pricina frustrării, oprirea comportamentului nu este suficientă pentru a elimina problema. Dacă programul nu-i pune copilului la îndemână mijloace de a face faţă frustrării, este posibil să apară un comportament alternativ, cum ar fi datul cu capul de pereţi, care să înlocuiască primul comportament autoagresiv. Planul de intervenţie are mai multe şanse să fie eficient dacă se bazează pe o analiză funcţională a comportamentului şi se ocupă, aşadar, atât de frustrare, cât şi de autoagresivitate.

Cheia pentru modificarea eficientă a comportamentelor în timp este înţelegerea funcţiei comportamentului disruptiv. Mai întâi, trebuie să recunoaştem că acest tip de comportament nu este întâmplător. Are un scop. Agresivitatea, de exemplu, poate avea ca scop reducerea stresului, evitarea unei sarcini neplăcute sau atragerea atenţiei. Comportamentele disruptive

sunt adaptative, în sensul că sunt o modalitate de a comunica, de a avea un impact asupra mediului şi de a satisface anumite nevoi.

Deoarece comportamentele disruptive satisfac o nevoie, un program eficient trebuie să învețe copilul un alt comportament care să satisfacă pe deplin nevoia respectivă. Dacă acest lucru nu se întâmplă, cel mai probabil copilul va dezvolta un comportament la fel de neadecvat ca precedentul sau va reveni la un comportament mai vechi. De aceea, el trebuie învățat sistematic şi cu mare atenție să găsească o modalitate mai eficientă de a-şi satisface nevoile sau dorințele.

În ultimii zece ani, cercetarea naturii comportamentelor disruptive a avansat foarte mult. Şi totuşi, programele sunt de multe ori gândite şi implementate în mod inadecvat, pentru că nu îşi propun predarea de comportamente alternative. Vă prezentăm în continuare câteva aspecte care împiedică, de obicei, dezvoltarea unui program comportamental eficient.

Dificultatea de a alege un comportament înlocuitor este, de multe ori, prima problemă a unui program. Poate că vă e limpede ce nu ar trebui să facă copilul (de exemplu, să nu dea în alții), dar este mai greu să vă dați seama *ce ar trebui să facă*. Selectarea comportamentului înlocuitor presupune nu doar analiza funcției comportamentului disruptiv, ci şi identificarea comportamentului care va servi eficient aceeaşi funcție şi pe care copilul va fi capabil să-l învețe. Mai mult, comportamentul trebuie împărțit în etape uşor de predat (adică trebuie făcută o analiză amănunțită a componentelor). De exemplu, nu este suficient doar să identificați nevoia de a învăța o tehnică de reducere a stresului. Trebuie identificate procedeele specifice (respirația adâncă, relaxarea musculară, număratul, vizualizarea, etc.) şi trebuie dezvoltat un plan detaliat şi complet.

Lipsa de răbdare a adultului este un alt obstacol frecvent întâlnit în terapie. Este de înțeles că toată lumea îşi doreşte o schimbare rapidă, dar acest lucru nu este realist şi uneori nici de dorit. Predarea unor abilități înlocuitoare este un proces de durată. Comportamentele disruptive se învață, de obicei, în ani întregi de condiționare. Prin urmare, este realist să ne aşteptăm ca alți ani să treacă până când copilul va învăța un comportament alternativ nou. În plus, de multe ori

este necesară o abordare sistematică şi treptată pentru a învăța şi reține cu adevărat o abilitate. Din păcate, se încearcă de multe ori predarea rapidă a unor abilități complexe, ceea ce nu este deloc o metodă eficientă. Fiecare etapă se predă pe rând şi nu se trece la următoarea etapă până când cea curentă nu a fost învățată.

Alegerea momentului în care se face predarea este iarăşi o problemă des întâlnită în intervențiile comportamentale. Este important ca predarea să se facă în cele mai bune condiții posibile, adică atunci când copilul şi terapeutul sunt cel mai receptivi şi eficienți în acțiuni. Aceasta se numeşte predare proactivă. Însă de cele mai multe ori, momentul ales pentru predare este fie în timpul, fie imediat după manifestarea unui comportament problematic. Este complet greşit, întrucât copilul este furios, deci nu are deschiderea necesară pentru a învăța, iar terapeutul este la rândul lui frustrat şi mânios, deci nu poate fi un educator calm şi răbdător. Este important să predați într-un moment în care copilul nu manifestă probleme, este interesat şi motivat să învețe un comportament alternativ.

CUM SE ABORDEAZĂ PROBLEMELE COMPORTAMENTALE

Găsiți în cele ce urmează câteva îndrumări de care să țineți seama în timpul episoadelor de intensificare a comportamentelor negative. Deoarece fiecare situație este diferită şi fiecare relație cu copilul este unică, ne este imposibil să trecem în revistă toate acțiunile care ar trebui să se petreacă. Dar există o filozofie generală care vă poate ghida şi anumite proceduri pe care le puteți urma. Este însă vital să vă amintiți că cea mai eficientă componentă a intervenției este predarea proactivă, care nu trebuie să aibă loc atunci când copilul este agitat.

De obicei, comportamentele negative evoluează după un model clasic. Cu alte cuvinte, ele urmează anumite etape. Prima etapă este reprezentată, în general, de o uşoară agitație care se manifestă prin comportamente nonverbale, de pildă mers apăsat, gesticulație abundentă sau respirație neregulată, sau prin comportamente verbale, cum ar fi smiorcăială ori ceartă.

Dacă situația nu se rezolvă sau răspunsul nu este eficient, comportamentul va trece la o etapă superioară de manifestare, de exemplu distrugeri de bunuri sau fugă. Etapa finală poate culmina cu o agresiune împotriva celorlalți sau împotriva propriei persoane.

Fiecare etapă necesită un răspuns aparte. Este vital să înțelegeți că până şi cel mai adecvat răspuns sau un răspuns care a fost eficient în trecut s-ar putea să nu mai funcționeze. Trebuie să analizăm permanent care sunt răspunsurile care funcționează şi ce alte lucruri trebuie predate.

Este necesar să fim conştienți că majoritatea copiilor au avut parte de numeroase tipuri de intervenție de-a lungul timpului. E posibil ca ele să nu fi fost folosite corect, consecvent sau pentru un timp suficient de lung pentru a fi eficiente. Mai mult, procedee reductive folosite frecvent ca pedepse, de pildă *time-out* sau *penalizarea*, sunt în general insuficiente pentru reducerea pe termen lung a problemelor comportamentale dacă sunt folosite singure. Astfel de strategii pleacă de la premisa că prin oferirea de consecințe negative puternice, copilul nu va mai avea ieşiri atât de dese. Deşi aceste tehnici ar putea întrerupe comportamentul pentru o vreme, ele nu rezolvă însă motivația profundă a comportamentului şi pot prezenta dezavantajul unor efecte secundare nedorite pe plan comportamental.

Oamenii înțeleg de multe ori greşit procedeele de reducere a comportamentelor. De exemplu, *time-out* este o intervenție care ar trebui să-l facă pe copil să experimenteze o pauză **de la recompensă**. Cu alte cuvinte, copilul ar trebui să se afle într-o situație motivatoare, pozitivă, iar când apare comportamentul disruptiv, copilul ar trebui îndepărtat din acel mediu pentru o anumită perioadă de timp. Dar există multe situații când copilului nu-i place mediul în care se află, aşa că chiar se bucură să fie luat de acolo. Mai mult, când este îndepărtat, copilul nu ar trebui să primească nici o formă de recompensă. Dar dacă nu aveți grijă când îl trimiteți în *time-out* (adică îl aşezați pe un scaun, la colț, în dormitor, etc.), se poate angaja în comportamente recompensatoare, de pildă autostimularea. Prin urmare, procedeul de *time-out* poate ajunge să crească sau să întărească comportamentul disruptiv! Un alt exemplu de ineficiență a

pedepselor poate apărea când copilului i se oferă o reacție emoțională sau altă formă de atenție în cursul aplicării consecinței. Această atenție, deşi negativă, poate funcționa ca întăritor al comportamentului disruptiv, şi nu ca o modalitate de a-l descuraja.

ETAPELE INTENSIFICĂRII COMPORTAMENTULUI

Intensificarea comportamentului la copii se face de multe ori după un anumit tipar. În mod tipic, comportamentul disruptiv începe la un nivel slab şi apoi trece spre altul, mai intens. Etapele următoare nu sunt neapărat distincte. În plus, copilul s-ar putea să nu urmeze un tipar clasic de intensificare a comportamentului. De exemplu, ar putea manifesta de la început comportamente care apar de obicei în etapa de mijloc sau de sfârşit. De aceea, este important să identificați gradul de agitație şi reacția cea mai adecvată. La fel de important este să apelați la bunul simț şi să vă adaptați situației specifice în care vă aflați.

Există câteva măsuri proactive esențiale care trebuie puse în practică ÎNAINTE să ajungeți într-o situație de criză. Una dintre acestea este să vă asigurați că i-ați oferit copilului numeroase prilejuri de a face ALEGERI. În felul acesta, va accepta mai uşor situațiile când alegerea nu este posibilă. În al doilea rând, o rată FRECVENTĂ de recompensare este absolut esențială. Veți vedea mai jos că sunt situații când va trebui să oferiți recompense şi după un comportament negativ, pe măsură ce copilul începe să-şi recapete controlul. Făcând în aşa fel încât cantități FOARTE GENEROASE de recompense să fie permanent oferite când comportamentele sunt calme, vă puteți permite să oferiți puțină recompensă chiar dacă copilul este un pic agitat, fără să vă faceți griji că de acum înainte se va folosi de comportamentele negative pentru a vă forța să-i dați o recompensă. Iată şi de ce. Pentru revenirea la normal îi veți oferi o cantitate de recompensă MAI MICĂ decât ar fi primit dacă nu s-ar fi manifestat deloc negativ.

Stilul pe care îl folosiți în timpul acestor etape este iarăşi esențial. Trebuie să rămâneți calmi, dar fermi şi să vă stăpâniți emoțiile. Nu numai că astfel vă ajutați copilul să rămână liniştit, dar

voi înșivă veți fi mai obiectivi și mai eficienți. Încercați să găsiți o modalitate de a-l lăsa pe copil să aleagă fără să ajungeți într-o situație mai recompensatoare decât cea inițială. Lăsându-l să aibă un nivel moderat de control, comportamentul copilului nu va escalada la extrem.

Este esențial să aveți un plan, dar planul trebuie să prevadă apariția unor comportamente sau circumstanțe imprevizibile. TREBUIE să îl adaptați RAPID când copilul are o zi proastă sau comportamentul lui se deteriorează.

PRIMA ETAPĂ

Când copilul pare să devină agitat (vorbește singur, se izolează, respiră neregulat, etc.), continuați activitatea, dar oferiți frecvent recompense verbale și tangibile pentru răspunsurile corecte. De exemplu, spuneți-i copilului că se descurcă foarte bine și calculați accesul la recompensele mai puternice astfel încât să coincidă cu diminuarea agitației. Aceasta este *strategia fundamentală de detensionare.* Nu uitați că trebuie să recurgeți la un model de recompensare care să asigure faptul că cele mai dorite recompense sunt oferite atunci când nu există nici un semn de comportament disruptiv. Cu toate acestea, în situațiile în care comportamentul copilului s-a intensificat, trebuie să aveți la îndemână mijloacele prin care să-l încurajați să-și recapete autocontrolul. Dacă retrageți toate recompensele, copilul nu va mai fi motivat să-și schimbe comportamentul. Din fericire, comportamentul agitat nu rămâne întotdeauna constant. Există variații naturale de intensitate a comportamentului și pauze ocazionale. Acest lucru vă permite să oferiți recompensa înr-un moment de calm. Pe măsură ce apar perioade mai lungi de comportament calm, trebuie să creșteți puterea recompensei. Asigurați-vă însă că recompensa pentru detensionare este mai mică decât cea pe care ați fi oferit-o dacă copilul nu s-ar fi agitat deloc.

Dacă agitația crește brusc, trebuie să ignorați încă o dată comportamentul. DAR NU IGNORAȚI COPILUL! Motivul pentru care trebuie să continuați activitatea începută este acela

că astfel îi veți da limpede de înțeles copilului că un comportament disruptiv nu îi va permite să scape de sarcini. Mai mult, dacă plecați de lângă el, ratați ocazia de a-l recompensa în momentul în care agitația se reduce. Dacă ignorați complet copilul, comportamentul lui probabil se va intensifica și va provoca probleme suplimentare.

A DOUA ETAPĂ

Nu uitați că adeseori se ajunge la acest nou nivel de intensificare a comportamentului din cauza unei intervenții ineficiente în etapa inițială sau din cauza unei interpretări greșite a comportamentului. Dar se vor întâmpla și astfel de lucruri (la urma urmei, oameni suntem!), așa cum se poate întâmpla ca și cea mai bună intervenție să nu fie eficientă din prima etapă. În cazul în care copilul se manifestă negativ într-o măsură moderată (de exemplu, spune cu voce tare „nu", se plimbă de colo-colo, vorbește singur cu voce tare, plânge, etc.), poate fi necesar să recurgeți la procedee de schimbare a stimulului. Mai mult ca sigur, situația în care vă aflați are anumite elemente care îl deranjează în mod insistent pe copil. Dacă puteți identifica aceste elemente, s-ar putea să reușiți să schimbați comportamentul copilului doar modificând activitatea sau mediul.

Există două feluri de situații care pot duce la acest nivel mai intens de disconfort. În prima, copilul pur și simplu vă manipulează și speră ca nivelul crescut de opoziție să vă convingă să cedați. În acest caz, este foarte important ca, indiferent de procedeul de detensionare folosit, să nu ajungeți să-i confirmați speranțele. Acum e nevoie să fiți fermi și deloc empatici. Există și o a doua situație, cea în care ne dăm seama că am emis cerințe prea mari în fața copilului și trebuie, prin urmare, să ne readaptăm. De exemplu, realizăm că am lungit prea mult un exercițiu, că nu am promptat atât cât trebuia, că exercițiul este prea dificil sau că nu am oferit suficientă recompensă. Cu alte cuvinte, copilul este îndreptățit să se enerveze și noi trebuie să-l înțelegem, deși felul în care își exprimă disconfortul nu este justificat. Din punctul nostru de

vedere, modalitatea delicată de a rezolva astfel de situații este redirecționarea. Antecedentul care declanşează comportamentul poate fi eliminat, prin urmare comportamentul negativ se va reduce. Dacă este posibil, acest lucru trebuie făcut cât mai subtil cu putință, astfel încât copilul să nu tragă concluzia că dacă are ieşiri comportamentale poate evita activitățile neplăcute. Tipul de răspuns spre care ar trebui să-l redirecționați este unul pe care copilul îl cunoaşte foarte bine şi care poate fi imediat promptat dacă refuză să-l îndeplinească. În acest moment, trebuie folosite instrucțiuni din limbajul receptiv, imitația nonverbală sau comenzi motorii simple pentru a restabili comportamentul compliant.

Ca întodeauna, oferiți recompense verbale şi tangibile când copilul este calm şi se comportă adecvat şi acordați mimim de atenție când este disruptiv. Puteți profita de faptul că anumite recompense au nu numai un efect motivant, ci şi unul liniştitor şi consolator. Astfel de recompense sunt masajul fizic, vocea şoptită, îmbrățişările, mângâierile şi cântecele. Trebuie să alegeți cu grijă momentul când oferiți aceste recompense. Dacă a trecut foarte puțin timp din momentul izbucnirii comportamentale (30 de secunde sau mai puțin), nu vă puteți permite să oferiți o cantitate prea mare din acest tip de recompense, pentru că în acest fel veți recompensa parțial şi cel mai recent comportament neadecvat. Pe măsură ce trece mai mult timp de la ultima izbucnire a copilului (cel puțin câteva minute), puteți oferi cantități mari de recompense calmante şi în acest fel veți recompensa autocontrolul. Datorită calităților reconfortante ale recompenselor, veți obține în plus şi eliminarea agitației şi, prin urmare, reducerea riscului unei noi izbucniri.

Dacă sarcina la care lucra copilul inițial era una rezonabilă, adaptată nivelului său, trebuie să încercați să reveniți la ea şi să obțineți tot ceea ce credeți că este posibil în situația dată, înainte ca sesiunea de lucru să se încheie. Nu uitați că acest proces de modelare este unul de lungă durată şi nu trebuie să obțineți totul într-o singură sesiune. Totuşi, e neapărat nevoie să încheiați într-un punct care să vă apropie cât de puțin de obiectivul pe termen lung pe care vi l-ați fixat.

A TREIA ETAPĂ

Când copilul devine extrem de agitat (vi se împotriveşte, ţipă, aruncă cu obiecte, îi loveşte pe cei din jur, se loveşte singur, etc.) este nevoie să deveniţi fermi şi calculaţi. Dacă aţi lucrat anterior la stabilirea controlului prin instrucţiuni (de exemplu, „Mâinile jos!"), acesta poate fi un mijloc eficient de contracarare a comportamentului disruptiv. Încercaţi să daţi instrucţiuni cât mai concrete, specificând clar şi cu voce fermă ce TREBUIE FĂCUT, nu ceea ce NU TREBUIE FĂCUT, de exemplu: „Stai pe scaun!". Cu toate acestea, s-ar putea să nu vă vină în minte cel mai bun lucru care trebuie spus pe moment, de aceea instrucţiunea generală „Opreşte-te!" poate ajuta la recâştigarea controlului. Asiguraţi-vă că emiteţi o astfel de instrucţiune doar o dată sau de două ori, altfel îşi pierde eficienţa, voi vă pierdeţi credibilitatea, iar situaţia devine haotică. Oferiţi recompense verbale şi tangibile pentru orice semn de revenire la normal şi acordaţi cât mai puţină atenţie comportamentelor disruptive.

Este foarte tentant să recurgeţi la ameninţări în această etapă. Unul dintre motive este acela că ameninţările pot duce, într-adevăr, la o încetare aproape imediată a comportamentului. Problema este că folosirea unui mijloc de control atât de dur duce, de obicei, la înrăutăţirea comportamentului în alte momente viitoare. Apelul la ameninţări pentru controlarea comportamentului dă naştere unui tipar comportamental în care copilul învaţă să răspundă numai la cerinţe însoţite de consecinţe formulate dur şi să ignore cerinţele date pe un ton simplu şi neconstrângător. Dar, pe termen lung, obiectivul pentru copil ar fi să înveţe că atât consecinţele pozitive, cât şi cele negative vor urma cu siguranţă, indiferent dacă sunt verbalizate sau nu. Dacă formulaţi în avans o anumită consecinţă, vă aflaţi în dezavantaj. Este mai bine să-l lăsaţi pe copil să se gândească cu îngrijorare care va fi consecinţa. În acest fel, aveţi la dispoziţie mai mult timp pentru a

decide care cea mai adecvată consecință.

Dar indiferent de consecință, ea trebuie oferită de persoana care lucra cu copilul în momentul în care s-a manifestat comportamentul negativ. Transferul controlului copilului către o „autoritate superioară" nu face decât să submineze rolul persoanei care cedează controlul. Practic, este ca şi cum i-ați spune copilului: „Eu nu pot să-ți controlez comportamentul, aşa că te predau acestei persoane." În sfârşit, nu trebuie să amenințați niciodată cu ceva ce nu sunteți pregătiți să duceți până la capăt sau cu ceva nepotrivit (de pildă, „O să te-ncui în cameră şi nu-ți mai dau drumul de acolo niciodată!"). Cu alte cuvinte, NU FACEȚI PROMISIUNI PE CARE NU LE PUTEȚI ÎNDEPLINI!

Pe măsură ce copilul începe să dea semne că-şi recapătă controlul, îi puteți aminti că va câştiga o recompensă (specificată sau nu) pentru că s-a liniştit şi lucrează bine. Atenție însă să nu transformați acest dialog în şantaj. Apelați la el doar în ultimă instanță, pentru a evita folosirea procedeelor fizice.

ETAPA FINALĂ

Dacă socotiți că, din păcate, copilul se pune în pericol pe sine sau pe cei din jur, este necesar să utilizați *managementul comportamentului abuziv* (MAB) sau alte metode fizice, cum ar fi escortarea sau imobilizarea. Procedeele MAB pot fi folosite, de exemplu, dacă apar automutilări grave. Şi în acest caz trebuie acordată cât mai puțină atenție posibil şi trebuie monitorizat cu grijă momentul în care comportamentul copilului începe să revină la normal, pentru a-l putea recompensa imediat atât verbal, cât şi tangibil.

PROCEDEELE FIZICE TREBUIE FOLOSITE DOAR DUPĂ CE AȚI EPUIZAT TOATE CELELALTE MIJLOACE DE INTERVENȚIE ŞI SITUAȚIA POATE DEVENI PERICULOASĂ

SFATURI VALABILE PENTRU TOATE ETAPELE

Observați cu atenție felul în care copilul răspunde laudelor sau recompenselor în timpul acestor etape. De multe ori, copiii fie refuză o astfel de intervenție, fie își intensifică manifestările disruptive ca reacție la ea. Prin felul în care se comportă, copilul vă va da de înțeles dacă recompensa este eficientă sau nu. Dacă este calm, relaxat sau mai puțin agitat, înseamnă că recompensa funcționează.

Dacă, dimpotrivă, agitația creşte sau copilul aruncă ori refuză recompensa tangibilă pe care i-ați oferit-o, e timpul să reevaluați recompensa. De obicei, copiii al căror comportament creşte în intensitate atunci când li se oferă recompensă sau feedback au foarte mare nevoie de control venit din afară. Iată câteva strategii pe care le puteți încerca, alături de lipsa oricărui comentariu direct referitor la comportament. De exemplu, în loc să spuneți: „Îmi place că eşti liniştit", încercați ceva de genul: „Îmi place să stau cu tine" sau faceți un comentariu legat de activitatea pe care o desfăşoară copilul (de pildă: „Vrei să ne uităm amândoi pe cartea asta?").

În acest fel, îi oferiți atenție fără să vă concentrați direct pe comportamentul disruptiv. Dacă doriți să folosiți o recompensă tangibilă şi copilul o refuză, încercați să o aşezați lângă copil şi în acest fel nu va mai fi nevoit să o ia din mâinile adultului. Îl recompensați astfel pentru comportamentul calm şi îi cedați o parte din controlul asupra situației. Se pare că unii copii se simt umiliți atunci când sunt obligați să ia o recompensă direct din mâinile unei persoane, fapt care îi frustrează şi mai mult.

După ce agitația a luat sfârșit, este bine să notați evenimentul. Nu numai că astfel veți avea o relatare a celor întâmplate, dar veți putea analiza tiparul de intensificare a comportamentului, eficiența intervenției și, prin urmare, veți reuși să identificați ce modificări mai trebuie făcute. Datele despre frecvența și intensitatea comportamentului vor fi un instrument solid de determinare a eficienței intervenției.

TEHNICI SPECIFICE DE MANAGEMENT AL COMPORTAMENTULUI

Chiar și cel mai eficient program de management comportamental nu va garanta eliminarea completă a comportamentelor disruptive. Dacă adăugați însă predarea unor comportamente alternative adecvate, procedee eficiente de recompensare și crearea unui mediu optim, vă apropiați mai mult de obiectivul pe care vi l-ați propus. Iată câteva sfaturi care să ajute la eficientizarea maximă a intervenției comportamentale:

1. Așa cum am discutat anterior, un comportament disruptiv trebuie să primească cea mai mică atenție cu putință atunci când se manifestă. Atenția și alte forme de recompensare trebuie să apară în absența comportamentului disruptiv. Aveți mare grijă ca apariția unui comportament disruptiv să nu devină indiciul că trebuie să folosiți recompense mai puternice. În caz contrar, copilul va manifesta din ce în ce mai des acest tip de comportament tocmai pentru a primi recompensa când încetează. Cea mai bună modalitate de a vă feri de această problemă este să mențineți o schemă de recompensare frecventă înainte de izbucnirea unui comportament disruptiv. De asemenea, asigurați-vă că pentru revenirea la normal oferiți o cantitate de recompensă mai mică decât ați fi oferit în lipsa izbucnirii comportamentale.

2. Recompensarea detensionării este extrem de importantă. Din păcate, prea des se așteaptă până când copilul este complet calm și abia apoi se oferă recompensa. Totul

poate dura însă prea mult, fapt care provoacă o nouă intensificare a comportamentului. Nu aşteptaţi până când comportamentele disruptive au fost eliminate. Recompensaţi şi manifestările mai reduse în intensitate. Evitaţi războiul „care pe care" şi daţi-i copilului şansa să câştige şi să se întoarcă liniştit în mediul lui. Asiguraţi-vă că îl lăudaţi şi rostiţi cu voce tare etapele detensionării (de pildă: „Uite cât de frumos te linişteşti"; „Bravo, ştii să te stăpâneşti foarte bine").

3. Puteţi avea nevoie de procedee SUBTILE de redirecţionare. Cu cât redirecţionarea este mai subtilă, cu atât mai puţin va simţi copilul că este „deturnat". Este important să încercaţi să vă întoarceţi la sarcina pe care o aveaţi în lucru iniţial şi să o încheiaţi cu succes. Încercaţi să fiţi cât mai puţin intruzivi cu putinţă, astfel încât copilul să nu devină dependent de terapeuţii care să menţină controlul ÎN LOCUL LUI. Promptarea şi comenzile intruzive sunt foarte greu de diminuat. Procedeele mai puţin directe ajută la interiorizarea etapelor de autocontrol.

4. Prevenirea reacţiei este o procedură frecvent folosită pentru comportamente autostimulatoare, slab agresive sau autoagresive. Dacă decideţi să o folosiţi, atunci trebuie să opriţi cât mai rapid posibil comportamentul, acordând cea mai mică atenţie cu putinţă. De obicei, facem un prompt fizic neutru şi nu comentăm nimic. Acest lucru se face fără să întrerupem activitatea sau exerciţiul pe care îl are în lucru copilul, şi oferim recompensă pentru continuarea lui.

5. Crearea „efectului comportamental maxim" este o strategie puternică de contracarare a comportamentului disruptiv sau a neatenţiei. Când copilul ascultă şi se comportă bine, scade foarte mult probabilitatea apariţiei comportamentelor disruptive. Dându-i copilului ocazia să aibă succes, obţineţi un efect comportamental maxim. De exemplu, dacă începeţi terapia cu jocuri sau cu exerciţii care îi plac foarte mult copilului, sunt mai multe şanse ca el să se comporte bine. Dacă după începerea exerciţiilor comportamentul începe să se deterioreze, promptarea accelerată urmată de recompense

moderate vă ajută să reveniţi la efectul comportamental maxim. Aşa cum menţionam mai devreme, un mediu calm şi pozitiv este foarte important.

6. Este esenţial să implementaţi programele de **Management al stresului şi Complianţă** dacă doriţi să reduceţi comportamentele disruptive şi să creaţi un mediu optim. Vom aborda aceste programe în cuprinsul cărţii.

7. Nu uitaţi că lucrul cel mai important este ceea ce faceţi ÎNAINTE de izbucnirea unui comportament disruptiv pentru a-l împiedica. Două dintre cele mai utile sfaturi despre folosirea preventivă a recompensei pozitive sunt acestea:

Profită de orice moment în care copilul se comportă bine şi laudă-l.

Laudă tot ce e bine, ignoră restul.

Programe comportamentale

COMPORTAMENTELE DISRUPTIVE

Comportamentele disruptive ale copilului, de pildă plânsul, crizele de furie şi agresivitatea, au de obicei funcţii multiple. Reducerea frustrării şi a stresului este deseori prima funcţie pe care o îndeplinesc, dar mai există şi o funcţie de evitare. Cu alte cuvinte, copiii reuşesc de multe ori să evite situaţii neplăcute angajându-se în comportamente disruptive. O altă funcţie a ieşirilor comportamentale poate fi şi câştigarea atenţiei.

Deoarece frustrarea este un factor foarte des întânit în declanşarea comportamentului disruptiv, trebuie implementat un program menit să crească toleranţa copilului la situaţiile neplăcute. Copilul va trebui să înveţe să accepte şi situaţiile care nu-i fac plăcere. Prin expunerea treptată la astfel de situaţii, va creşte încet şi toleranţa la frustrare. Mai mult, copilul va învăţa că un comportament disruptiv nu îl poate scăpa de o situaţie neplăcută. Este foarte important să îi acordaţi atenţie minimă pe toată durata comportamentului disruptiv, pentru a nu-i motiva izbucnirea.

Pentru început, programul presupune identificarea evenimentelor care îl frustrează pe copil. Observaţiile părinţilor şi ale educatorilor sunt esenţiale în acest sens. În plus, analiza datelor strânse de terapeuţi şi a rapoartelor lor poate dezvălui situaţiile care declanşează astfel de comportamente. Refuzul de a-i împlini o dorinţă copilului, situaţiile neplăcute, schimbarea rutinei zilnice sau neprimirea recompenselor sunt câţiva posibili factori de stres.

Pasul următor este repartizarea situaţiilor frustrante pe cel puţin 3 nivele distincte. La nivelul 1 se vor afla situaţiile care îl agită foarte puţin pe copil, în timp ce nivelul 3 va fi rezervat evenimentelor care îi provoacă un disconfort maxim. Nivelul 2 va fi pentru evenimente

intermediare. Firește că puteți crea mai mult de trei nivele. Apoi, nu trebuie să uitați că factorii de stres se pot schimba. Acest lucru înseamnă că ceea ce ieri îl enerva foarte puțin pe copil astăzi îl poate înfuria la culme!

Pasul următor este să vă gândiți la o tehnică de relaxare pentru copil. De obicei, noi îl așezăm într-un scaun foarte confortabil. Micșorăm luminile și punem o muzică relaxantă. Pe un ton extrem de relaxant (adică încet și rar) îi spunem copilului să se liniștească. Îl observăm cu atenție, îi spunem ce ne place la el și îl lăudăm pentru că este liniștit. Aceste sesiuni vor continua atâta vreme cât este necesar, adică până când copilul învață să se relaxeze.

După ce a învățat să se relaxeze, este momentul să începem să-l expunem la factorii de stres. Începem cu un factor de stres din categoria slabă, încercând să-l alegem pe cel care este poziționat cel mai jos în ierarhia stresului. După ce copilul s-a relaxat complet, îl expunem pentru un timp scurt la acest factor. Apoi îl recompensăm pentru că este calm. Sesiunile se repetă până când copilul reușește să rămână calm când este confruntat cu primul factor de stres timp de aproximativ cinci sesiuni succesive.

După ce copilul a învățat să facă față primului factor de stres, urmează expunerea la al doilea factor. Programul continuă până când copilul a fost expus la toți factorii de stres din ierarhie. În plus, copilul va fi expus treptat și sistematic la situații din mediul natural.

Deoarece nu este posibil să eliminați toate evenimentele frustrante, trebuie să învățați copilul să deprindă el însuși tehnicile de relaxare, pentru a putea face față situațiilor ușor stresante. Trebuie încercate mai multe tehnici la rând, pentru a o identifica pe cea mai eficace. Procedee tipice de management al stresului sunt relaxarea progresivă a mușchilor, muzica, respirația profundă, vizualizarea. După ce ați identificat cele mai eficiente tehnici, predați-le copilului, apoi promptați și recompensați utilizarea lor în situații stresante. Pe măsură ce se dezvoltă limbajul copilului, puteți adăuga la repertoriul său de tehnici antistres și verbalizarea simplă a emoțiilor.

PROGRAMUL DE TOLERANȚĂ LA FRUSTRARE

Etapa 1

1. Identificați situațiile stresante pentru copil (întrebați-i pe părinți şi pe profesori, observați copilul, notați tiparul după care se manifestă comportamentele disruptive).

2. Aranjați situațiile conform unei ierarhii de intensitate, de la cea mai slabă la cea mai puternică.

Etapa a 2-a

1. Expuneți copilul la cea mai puțin stresantă situație din ierarhia pe care ați alcătuit-o, dar numai atunci când este relaxat (adică stă pe un scaun confortabil, luminile sunt micşorate, se aude o muzică liniştitoare).

2. Lăudați-l şi oferiți-i recompense intermitente, în funcție de comportamentul său calm. Poate fi nevoie să îi dați treptat exemple de reacții mai adecvate.

3. Începeți să faceți aceeaşi experiență în medii şi situații mai naturale.

4. După ce copilul se comportă calm în cea mai puțin stresantă situație timp de cinci sesiuni consecutive, treceți la următorul nivel de stres.

5. Continuați astfel până parcurgeți toată ierarhia de situații stresante.

Etapa a 3-a

1. Învățați-l pe copil diverse tehnici de relaxare.

2. După ce a învățat aceste tehnici, promptați-l să le folosească atunci când este cel mai puțin stresat.

3. Reduceți promptul cât mai rapid posibil.

IERARHIZAREA SITUAȚIILOR DE STRES

Uşor stresante	Moderat stresante	Extrem de stresante

NONCOMPLIANȚA

Programul de complianță înseamnă să-l ajutați pe copil să îndeplinească cu succes instrucțiunile care i se dau, prin emiterea de cerințe din ce în ce mai mari.

La început, copilului i se va cere să îndeplinească doar sarcinile care îi plac cel mai mult. De exemplu, puteți să-i cereți să mănânce o gustare preferată, să se joace cu o jucărie care îi place sau chiar să se autostimuleze. Emiterea unor astfel de cerințe va duce cel mai probabil la complianță, prin urmare vă oferă ocazia de a-l lăuda şi de a-l recompensa pentru îndeplinirea comenzilor. Treptat, instrucțiunile vor deveni tot mai puțin plăcute, dar se va menține recompensa intensivă pentru complianță.

SFATURI CARE SĂ FACILITEZE COMPLIANȚA

1. Emiteți doar instrucțiuni pe care aveți de gând să le urmăriți până la capăt. Acest lucru presupune fie să monitorizați copilul până când îndeplineşte sarcina cerută, fie să oferiți o consecință relevantă pentru complianță.

2. Nu emiteți instrucțiuni multiple într-un interval scurt de timp (de exemplu, trei comenzi în 10 secunde), pentru că în acest fel promovați noncomplianța şi agitați situația.

3. Oferiți-i copilului opțiuni pozitive din care să aleagă (de pildă: „Vrei să ieşim afară la joacă sau vrei să te uiți la un film?").

4. Când copilul nu îndeplineşte instrucțiunile, trebuie să fiți cât mai neutri posibil.

5. Încercați să facilitați complianța copilului intercalând sarcinile neplăcutele cu unele mai uşoare. Faceți sarcinile amuzante, astfel încât şi mediul să predispună la complianță.

6. Pândiți momentele când copilul vă ascultă. De exemplu, când copilul e pe punctul să închidă uşa, spuneți: „Închide uşa, te rog" şi apoi recompensați-l pentru complianță.

7. Emiteți instrucțiunile pe un ton calm, care să-i dea de înțeles copilului că vă aşteptați să vă asculte.

8. Lăsați-i copilului zone asupra cărora să dețină controlul.

9. OFERIȚI-I RECOMPENSE RELEVANTE ATUNCI CÂND VĂ ASCULTĂ.

PROGRAMUL DE COMPLIANȚĂ

Etapa 1

1. Identificați instrucțiunile pe care copilul le aude în mod obișnuit acasă.

2. Stabiliți rata de complianță pentru aceste instrucțiuni.

3. Construiți o ierarhie de instrucțiuni, de la cele care au cea mai mare șansă să fie ascultate (de pildă: „Mănâncă-ți biscuitele!") până la cele care au cele mai mici șanse să fie ascultate (de pildă: „Dă-i jucăria înapoi fratelui tău!").

Etapa a 2-a

1. Terapeutul emite cerința cu cele mai multe șanse de a fi ascultată.

2. Copilul este recompensat când se supune cerinței.

3. După ce copilul manifestă complianță timp de trei sesiuni consecutive de lucru, treceți la următoarea etapă.

Etapa a 3-a

1. Terapeutul emite cerințe care au șanse mari să fie ascultate și câteva cerințe cu șanse mai mici de complianță.

2. Copilul este recompensat când se supune cerinței.

3. După ce copilul manifestă complianță timp de trei sesiuni consecutive de lucru, treceți la următoarea etapă.

Restul etapelor

1. Introduceți treptat cerințe care presupun îndeplinirea unor sarcini neplăcute și reduceți cerințele de a îndeplini sarcini plăcute.

IERARHIZAREA COMPLIANȚEI

Grupați în următoarele categorii instrucțiunile care i se dau copilului în mod obişnuit în timpul unei zile:

ÎNTOTDEAUNA	DESEORI	UNEORI	RAREORI	NICIODATĂ
(100%)	(75%)	(50%)	(25%)	(0%)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				

PROGRAM DE INTERVENȚIE POZITIV

Etapa 1

1. Lăudați copilul din cinci în cinci minute pentru absența comportamentelor negative.

2. După trei perioade consecutive de absență a comportamentelor negative, recompensați și lăudați copilul.

Etapa a 2-a

1. Lăudați copilul din sfert în sfert de oră pentru absența comportamentelor negative.

2. După trei perioade consecutive de absență a comportamentelor negative, recompensați și lăudați copilul.

Etapa a 3-a

1. Lăudați copilul din jumătate în jumătate de oră pentru absența comportamentelor negative.

2. După trei perioade consecutive de absență a comportamentelor negative, recompensați și lăudați copilul.

Restul etapelor

Creșteți treptat durata de timp necesară pentru a primi recompensa. Odată ajuns în această etapă, copilul poate primi anumite recompense cât de des dorește (în limite rezonabile) atâta vreme cât nu a apărut nici un fel de comportament negativ vreme de două ore.

PROGRAM DE INTERVENȚIE REDUCTIV

1. Când apare un comportament nedorit, copilul pierde ocazia de a primi recompensele verbale şi tangibile stabilite de terapeuți.

2. Se acordă atenție minimă în momentul manifestării unui comportament nedorit.

Comportamentele autostimulatoare

Comportamentul autostimulator este una dintre caracteristicile majore ale autismului. Autostimularea înseamnă comportamentul repetitiv, stereotip, care nu pare să servească altă funcție în afara satisfacției senzoriale.

Există trei motive pentru care trebuie să ne propunem reducerea autostimulării:

1) interferează foarte mult cu atenția;

2) este extrem de recompensatoare pentru copil şi face ca alte recompense mai adecvate să pară mai puțin atrăgătoare;

3) atrage stigmatul societății.

Când o persoană se autostimulează, atenția îi este de obicei complet canalizată spre comportamentul respectiv, iar persoana nu procesează informații importante. Acest lucru interferează enorm cu procesul de învățare. Dificultatea constă în faptul că autostimularea este atât de recompensatoare în sine, încât este greu să motivezi pe cineva să reducă acest comportament.

Autostimularea poate implica toate cele cinci simțuri, dar şi propriocepția, şi îmbracă diverse forme. Cea mai importantă categorie de comportamente autostimulatoare implică mişcarea corpului: legănatul, fluturarea mâinilor, învârtitul. Privitul mâinilor presupune tot mişcarea corpului, dar are şi o componentă vizuală. Privitul este mai degrabă o formă pură de autostimulare vizuală, aşa cum este privitul obiectelor care se mişcă de-a lungul unor linii vizuale sau privitul prin gard.

O a doua categorie de comportamente autostimulatoare cuprinde obişnuinţa întrebuinţării obiectelor cu scopul principal de a căuta stimularea senzorială. Când se autostimulează în acest fel, copiii scutură obiectele (de pildă hârtie, frunze), le răsucesc, învârtesc sfori între degete sau roţile de la maşinuţe, cern nisipul, plescăie apa sau culeg scame. Când copilul autist interacţionează cu o jucărie, pare că se joacă. Cu toate acestea, veţi observa adesea că jucăria nu este folosită conform funcţiei sale originare; de exemplu, copilul doar învârteşte roţile de la maşinuţă în loc să o „plimbe". Folosirea repetitivă a obiectelor, de exemplu lovind cu ele o suprafaţă tare, intră tot în această categorie.

Al treilea tip de autostimulare este reprezentat de ritualuri şi obsesii. Acestea pot fi destul de diverse. Alinierea obiectelor, ţinerea lor în mână, insistenţa ca obiectele să nu fie mutate din locul lor (de pildă, mobila din casă), discutarea obsesivă a aceloraşi subiecte (perseverare verbală), închiderea uşilor şi problemele legate de trecerea de la o activitate la alta sunt exemple frecvente. De multe ori, ele presupun reguli pe care copilul le-a dezvoltat şi pe care insistă să le urmeze nu doar el însuşi, ci şi cei din jur. Ca şi comportamentul obsesiv, aceste reguli interferează enorm cu viaţa de zi cu zi. De asemenea, ele devin tot mai puternice şi mai înrădăcinate odată cu trecerea timpului, iar copilul se împotriveşte tot mai mult faţă de modificarea obsesiei.

Când se plictisesc, cei mai mulţi oameni se angajează în diverse forme de autostimulare, fie căzând pe gânduri sau dând din picior, fie răsucindu-şi o şuviţă de păr ori jucându-se cu creionul. Însă diferenţa majoră este că persoana tipică reuşeşte să fie în continuare atentă, iar autostimularea este de obicei mai subtilă (adică mai puţin repetitivă şi nu atât de inadecvată social). Şi mai important, ea nu este singura sau cea mai dorită formă de gratificare. Majoritatea oamenilor găsesc o satisfacţie mai mare în activităţile de petrecere a timpului liber, hobby-uri şi relaţiile cu cei din jur. De asemenea, majoritatea oamenilor se pot abţine de la autostimulare pentru a evita reacţiile sociale negative. De exemplu, nu ne scobim în dinţi când se uită alţii la noi.

Comportamentele autostimulatoare la copiii autişti se pot manifesta continuu sau numai în

situații de plictis ori stres. În afară de faptul că oferă o privelişte inadecvată, atenția copilului este drastic redusă când se angajează în astfel de comportamente. De multe ori, copiii sunt suspectați de deficiențe de văz sau auz din pricina lipsei lor complete de reacție. Poate exista chiar şi un prag foarte ridicat de toleranță la durere din cauza autostimulării, care blochează intensitatea senzației.

Autostimularea se aseamănă comportamentelor de dependență. Impulsul de a te angaja în activități autostimulatoare poate da naştere unor comportamente similare stării induse de droguri. Atâta vreme cât persoana respectivă este „transpusă" într-o lume paralelă, nu va învăța nimic. Autostimularea este foarte similară cu dependența, care se înrăutățeşte şi se hrăneşte din ea însăşi! Ocaziile de învățare se pierd şi, asemenea dependenților, dezvoltarea ulterioară a copilului este pusă în pericol de izolarea lui progresivă. Este esențial să dobândiți controlul asupra acestui comportament. Există mai multe strategii care pot fi folosite pentru a reduce şi chiar elimina interferența lui cu viața de zi cu zi.

FUNCȚIILE AUTOSTIMULĂRII

Aşa cum am discutat în secțiunea despre „Comportamentele disruptive" (vezi pag. 69), autostimularea, ca orice comportament disruptiv, îndeplineşte potențial mai multe funcții. După cum arată şi numele ei, funcția primară este aceea de a oferi autostimulare. Persoanele cu autism nu găsesc în general nimic interesant în mediul înconjurător. Angajarea în astfel de comportamente este un mijloc extrem de adaptativ de a găsi satisfacție. Prin urmare, când sunt plictisite sau pur şi simplu nu îşi găsesc o ocupație, recurg la autostimulare. În vreme ce alți copii se joacă cu jucării sau caută compania altora (părinți, frați, prieteni, etc.), cei care suferă de autism preferă de multe ori să se autostimuleze.

A doua funcție posibilă a autostimulării este reducerea frustrării şi a stresului. De exemplu, în perioadele de tranziție de la o activitate la alta, în situațiile haotice sau în cazul unui răspuns

incorect, apare de multe ori autostimularea. Comportamentul pare să îndeplinească funcția de calmare a persoanei respective, precum şi de blocare a sursei frustrării. De asemenea, poate servi ca semnal de alarmă pentru ceilalți că e cazul să-şi reducă exigențele sau să ofere ajutor prin îndepărtarea sursei frustrării. Astfel, din perspectiva copilului, autostimularea trebuie văzută ca adaptativă şi extrem de recompensatoare.

În timp, autostimularea devine din ce în ce mai puternică. Tocmai de aceea este şi extrem de dificil de limitat şi eliminat. Eliminarea ei poate fi un obiectiv realist în cazul copiilor mici, dar în cazul copiilor mari obiectivul nu poate fi decât reducerea ei. Ambele grupe de vârstă pot beneficia de transformarea autostimulării în comportamente mai adecvate vârstei. Fireşte, cu cât se intervine mai devreme, cu atât mai aproape de țintă este rezultatul final.

Ca în cazul oricărei alte probleme comportamentale, există câteva strategii care pot fi folosite. Aşa cum menționam anterior, procedeele de management comportamental pot fi împărțite în strategii „proactive" şi strategii „reactive". Cea mai eficientă abordare le îmbină pe amândouă. Strategiile proactive învață copilul să recurgă la comportamente alternative, menite să-i ofere aceeaşi satisfacție ca autostimularea. Strategiile reactive îşi propun să reducă autostimularea prin reducerea sau chiar eliminarea recompensei, prin penalizare şi prin recompensarea comportamentelor alternative.

PROCEDEE REACTIVE

IGNORAREA SISTEMATICĂ

De obicei, autostimularea îşi este sursă proprie de recompensare. Copilul va fi probabil fericit să îl ignorați, pentru că se poate autostimula fără să fie întrerupt. Orice amestec în comportamentul lui îl consideră extrem de neavenit, întrucât îi luați stimularea de care care se

bucură atât de mult. Uneori, se consideră că *ignorarea* unui comportament şi *extincţia* lui sunt unul şi acelaşi lucru. Cu toate acestea, deoarece în acest caz recompensa nu are legătură cu atenţia, ignorarea sistematică este rareori eficientă în reducerea sau eliminarea autostimulării. Procedeul de *time-out* este, în general, la fel de ineficient. Eficienţa *time-out*-ului este dată de îndepărtarea copilului dintr-un mediu sau o activitate recompensatoare. Cu toate acestea, *time-out* oferă ocazia ideală pentru copil de a se autostimula, deci poate duce, de fapt, la creşterea autostimulării.

RECOMPENSAREA

Ca în cazul tuturor problemelor comportamentale, folosirea procedeelor de recompensare pentru reducerea autostimulării este vitală. Există mai multe procedee de recompensare care se potrivesc în astfel de cazuri. *Recompensarea diferenţiată a comportamentelor incompatibile/alternative* (DRI/DRA), *recompensarea diferenţiată a altui comportament* (DRO) şi *recompensarea diferenţiată a frecvenţelor scăzute de comportament* (DRL) sunt exemple de procedee de recompensare care motivează copilul să se angajeze în alte comportamente decât cele autostimulatoare. Orice program reductiv TREBUIE folosit împreună cu un tip sau altul de program de recompensare diferenţiată.

BLOCAREA COMPORTAMENTULUI

Blocarea imediată a comportamentului ori de câte ori se manifestă vă ajută să reduceţi sau chiar să eliminaţi recompensa. Deoarece comportamentul îşi găseşte recompensa în sine însuşi, fiecare secundă de autostimulare este o secundă de recompensare. Este ca şi cum ai mânca bomboane! Cu cât mai repede este oprit comportamentul, cu atât mai puţin timp petrece copilul autorecompensându-se.

Dar este extrem de important modul în care opriți comportamentul. Ca în cazul celor mai multe comportamente, trebuie să folosiți cea mai puțin directă metodă care să oprească acel comportament. Iată o ierarhie de metode, de la cea mai puțin directă la cea mai directă:

CEA MAI PUȚIN DIRECTĂ						CEA MAI DIRECTĂ
PAUZĂ	PRIVIRE	EXPRESIA FEȚEI	GEST	INTERVENȚIE FIZICĂ PARȚIALĂ	INTERVENȚIE FIZICĂ TOTALĂ	INTERVENȚIE VERBALĂ

Motivul pentru care e bine să folosiți cea mai puțin directă metodă este același cu motivul pentru care recurgeți la cel mai puțin direct prompt, și anume pentru că este mai ușor de diminuat în timp. Atragerea atenției sau mustrările de tip verbal sunt, în general, mai dificil de diminuat decât gesturile. Cu cât procedeul este mai indirect, cu atît cresc șansele de a-l face pe copil să interiorizeze restricția și să nu mai fie nevoie de procedee exterioare de control. Cu cât intervenția este mai puțin perceptibilă, cu atât reacția copilului este mai puțin exteriorizată. De exemplu, o atingere subtilă poate opri comportamentul fără ca cel mic să-și dea seama că l-ați atins. Deși autostimularea nu este motivată de atenție, este important să nu devină nici măcar parțial sau secundar motivată de atenție. Prin urmare, folosirea celei mai puțin directe metode va reduce posibilitatea ca atenția voastră să recompenseze comportamentul.

Atenție însă, intervenția directă nu este neapărat același lucru cu intruziunea. Intruziunea presupune încălcarea libertății copilului. Dar redirecționarea verbală, de exemplu, nu implică nici un fel de forță fizică, prin urmare poate fi considerată mai puțin intruzivă. Prompturile verbale sunt însă mai dificil de diminuat, așadar nu conduc foarte ușor la independență. De aceea, ele trebuie folosite doar atunci când copilul este confuz sau are nevoie de informații suplimentare despre comportamentul care se așteaptă de la el. După ce a înțeles care este conceptul sau comportamentul dorit, trebuie folosite prompturi nespecifice. Un prompt nespecific este un fel tacit de a transmite „Hai, continuă", fără să-i spui copilului exact ce să facă.

Există motive importante pentru a folosi cea mai puțin intruzivă şi totodată cea mai puțin directă metodă. În primul rând, scade posibilitatea unui conflict de tipul „care pe care" dintre terapeut şi copil. Când se folosesc metode intruzive, de obicei se stârneşte reacția de împotrivire a copilului, care poate trece la măsuri extreme pentru a câştiga bătălia. În al doilea rând, procedeele neintruzive sunt extrem de importante şi pentru că nu atrag atenția altor persoane asupra a ceea ce se petrece. Când vă aflați într-un mediu incluziv, de pildă în clasă, în parc sau în comunitate, e de preferat să atrageți cât mai puțină atenție asupra copilului, pentru a nu-l stigmatiza.

Nu uitați că este esențial să opriți comportamentul de îndată ce îl observați. Cel mai bine ar fi să-l opriți chiar înainte să înceapă, anulându-l astfel din start. De aceea, ar putea fi nevoie la început de folosirea unui procedeu mai intruziv, de pildă un prompt fizic, deoarece un procedeu mai subtil nu ar opri comportamentul. Fireşte însă că obiectivul este să diminuați cât mai repede procedeul respectiv şi să treceți la unul mai puțin direct. După ce ați oprit comportamentul, direcționați copilul spre o activitate mai potrivită. Pe măsură ce începe să manifeste comportamentul adecvat, oferiți recompense relevante. Cu cât mai mult timp se angajează în comportamente adecvate, cu atât mai mult trebuie să crească gradul de recompensare.

REDUCEREA VALORII RECOMPENSATOARE A AUTOSTIMULĂRII

Există mai multe strategii care pot fi folosite pentru a modifica satsifacția pe care o primeşte copilul prin autostimulare. Un procedeu care s-a dovedit eficient este chiar folosirea autostimulării ca recompensă. Deşi nu pare o alegere rațională, această procedură poate îndeplini două funcții. Nu numai că va funcționa ca o recompensă extrem de puternică, dar va reduce treptat plăcerea pe care o găseşte copilul în comportamentul respectiv.

În primul rând, îi lăsați copilului la îndemână doar un timp limitat de autostimulare ca recompensă pentru apariția unui comportament dorit sau chiar pentru absența autostimulării. Prin urmare, folosiți de fapt autostimularea pentru a dezvolta comportamente alternative adecvate, care să o înlocuiască. În afară de avantajul de a dezvolta un comportament substitut, această procedură mai are un efect extrem de important. Practic, schimbați natura comportamentului. Prin natura sa, autostimularea este controlată interior de copil. În momentul în care stabiliți o contingență, preluați controlul asupra comportamentului, modificându-l subtil, punându-i limite şi condiționându-l. Prin trecerea comportamentului de la un control interior la unul exterior, ați obținut efectul de a-i reduce valoarea recompensatoare. Treptat, puteți să puneți limite comportamentului şi să-l reduceți încet, cerându-i copilului perioade tot mai lungi în care să nu se autostimuleze pentru a fi recompensat.

O altă modalitate de a reduce valoarea recompensatoare a autostimulării este să creați situații în care copilul alege să nu se autostimuleze. De exemplu, lăsați-l să aleagă între o gustare preferată sau desenul animat favorit şi autostimulare. Firește, nu puteți folosi în mod eficace această abordare dacă nu aveți alternative pe care copilul să şi le dorească foarte mult. Prin faptul că alege să nu se angajeze în autostimulare, copilul reduce valoarea pozitivă a autostimulării.

CONTROLUL STIMULULUI

Procedeele de control al stimulului sunt menite să creeze medii şi/sau situații care să nu declanşeze comportamente autostimulatoare. Se poate face acest lucru prin crearea de spații în casă sau de perioade de timp în care comportamentul să nu fie permis. Prin faptul că este lăsat să se manifeste doar în condiții limitate, comportamentul autostimulator se va reduce la circumstanțe mai acceptabile şi în acelaşi timp îşi va micşora frecvența. Obiectivul va fi să continuați să-l reduceți până când îl eliminați cu totul. De exemplu, puteți stabili la început regula că autostimularea se va petrece doar în dormitor şi sufragerie, iar apoi o limitați la

dormitor. La fel, puteți limita autostimularea doar la anumite momente din zi, după care reduceți treptat perioadele când este permisă.

PROCEDEE PROACTIVE

Partea cea mai importantă a unui plan eficient de intervenție comportamentală este predarea unor alternative adecvate. Acesta este, de obicei, un proces lung şi monoton, plin de frustrări. Dar dacă nu îl învățați pe copil comportamente alternative adecvate, este puțin probabil să aveți succes pe termen lung. Nici cel mai puternic program reactiv nu poate reduce singur problemele comportamentale. Simpla eliminare a unui comportament nu-i oferă copilului mijlocul alternativ care să îndeplinească aceeaşi funcție cu comportamentul disruptiv. Trebuie să-l învățați pe copil comportamente alternative adecvate, altfel va reveni autostimularea sau va apărea foarte probabil un alt comporatment neadecvat.

Identificarea comportamentului înlocuitor se bazează pe identificarea funcției comportamentului autostimulator. Deoarece autostimularea este, de obicei, un mijloc de a primi anumite tipuri de informații senzoriale, învățarea jocului şi a abilităților de recreere şi de interacțiune socială care au puternice componente senzoriale este cea mai bună modalitate de a stabili comportamente înlocuitoare. Copilul trebuie să învețe abilități care să-l satisfacă senzorial, astfel încât să nu se mai autostimuleze pentru a se simți bine.

Cel mai probabil, autostimularea îndeplineşte şi alte funcții, de aceea trebuie predate abilități suplimentare. Pentru a o reduce, copilul trebuie să învețe, de exemplu, modalități adecvate de a face față frustrării. Odată redusă frustrarea, se reduc şi situațiile în care apare autostimularea. Abilitățile de comunicare pot fi, de asemenea, un factor puternic de contracarare a autostimulării. De pildă, unii copii se autostimulează când nu ştiu ce să răspundă. Învățându-i să indice prin mijloace verbale sau nonverbale faptul că nu ştiu răspunsul sau că nu înțeleg ce li se cere,

nevoia lor de autostimulare e posibil să scadă.

PROGRAMELE PRIN CARE COPILUL ESTE ÎNVĂȚAT ABILITĂȚILE DE JOC, COMUNICARE ŞI SOCIALIZARE SUNT DESCRISE PE LARG ÎN ALTE CAPITOLE ALE CĂRȚII.

ASPECTE PRACTICE

Reducerea autostimulării este una dintre cele mai mari provocări. Autostimularea este un comportament extrem de puternic şi perturbant, pe care copilul îl găseşte de obicei mult mai plăcut decât oricare altă activitate. Încercarea de a-l elimina pe tot parcursul zilei s-ar putea să fie o misiune imposibilă. Deşi reducerea autostimulării este importantă, dacă vă propuneți să duceți la capăt o sarcină atât de dificilă veți avea probabil parte de enorm de mult stres, atât voi, cât şi familia. Prin urmare, veți avea o capacitate redusă de a implementa eficient orice fel de intervenție comportamentală.

Este întotdeauna mai bine să urmați cu consecvență un program pe termen scurt decât cu inconsecvență un program pe termen lung. Prin urmare, recomandăm insistent să stabiliți cât timp şi în ce condiții puteți urma un program. În cele din urmă, copilul va învăța situațiile în care comportamentul respectiv nu este acceptabil. Fireşte, va învăța şi că sunt situații în care se poate autostimula. Pe măsură ce începeți să controlați tot mai mult autostimularea, trebuie să înmulțiți perioadele de timp şi situațiile în care interveniți. Poate că vă doriți să eliminați complet autostimularea încă de la început, dar cea mai bună abordarea a problemei este cea în care aveți succes amândoi. MAI MULT NU ÎNSEAMNĂ NEAPĂRAT MAI BINE!

Problemele de somn

Un copil căruia îi este greu să se ducă la culcare, să adoarmă singur şi apoi să doarmă toată noaptea poate transforma ora de somn într-un coşmar. Răbdarea părinţilor este deseori pusă la grea încercare din pricina orelor lungi de frustrare care trec până ce copilul adoarme. În cele din urmă, părinţii sunt de multe ori nevoiţi fie să doarmă ei în patul copilului, fie să doarmă copilul în patul lor, ca să fie siguri că reuşesc să se odihnească cât de cât.

Tulburările de somn sunt îngrozitor de dificile pentru întreaga familie. Somnul celorlalţi fraţi sau surori este de asemenea deranjat din cauza conflictului care se produce când vine ora de culcare. Părinţii rareori se odihnesc peste noapte, ceea ce le reduce din energia de care au atâta nevoie a doua zi. În lipsa unui somn bun, nici copilul nu mai este atât de capabil să înveţe lucruri noi şi abilităţi esenţiale. Firește, cu un copil obosit, şi terapia este grav afectată.

După cum bine ştim, obiceiurile legate de somn sunt foarte greu de schimbat. Chiar şi somnul unui adult poate să nu fie odihnitor dacă doarme pe altă parte a patului, pe o altă pernă sau în alt pat. Desigur, odată ce copilul s-a obişnuit să se culce târziu sau să doarmă cu părinţii, orice schimbare de rutină va fi întâmpinată cu proteste. Dar cu cât amânaţi mai mult, cu atât mai înrădăcinate devin aceste obiceiuri. Sugestia noastră este să vă ocupaţi cât mai repede cu putinţă de această problemă. Dacă adoptaţi soluţia cea mai uşoară astăzi, nu faceţi decât să îngreunaţi rezolvarea problemei mâine. Singurul caz în care puteţi întârzia rezolvarea problemelor de somn este atunci când acestea ar putea fi schimbate cu mai mult succes după ce copilul deprinde complianţa în alte arii de învăţare.

În mod normal, nu este nevoie decât de o săptămână de efort pentru ca toată lumea să ajungă să doarmă bine peste noapte. Atenţie însă: nu va fi o săptămână uşoară! Ca urmare

a programului de intervenție, s-ar putea să nu dormiți deloc peste noapte în primele zile. Sugestia noastră este să vă pregătiți pentru această săptămână dormind cât de mult puteți înainte de începerea programului, iar după ce programul a început, să dormiți în timpul zilei pentru a vă reface. De multe ori, părinții își iau patru zile libere pentru a începe programul sau așteaptă apropierea concediului. Sunt părinți care cer ajutorul rudelor pentru a prelua o parte din nopțile nedormite. Esențial este ca programul să fie urmat pas cu pas până la capăt. Alegeți o perioadă în care sunteți capabil să fiți consecvenți în intervenția pe care v-ați propus-o.

Şi un avertisment final. Dacă ați mai încercat să schimbați comportamentul de somn al copilului, dar ați cedat din cauza plânsetelor sau a protestelor, înseamnă că ați recompensat copilul după o schemă intermitentă: uneori a obținut ce a vrut, alteori nu a obținut. A văzut că ați încercat să fiți fermi, dar a învățat şi că dacă are o ieşire comportamentală, vă poate convinge să cedați. Din această cauză, va fi mai dificil să aveți succces data următoare când veți încerca să schimbați rutina de somn. Deşi sună ciudat, e mai bine să lăsați să treacă o săptămână sau două înainte de a încerca o nouă intervenție. În acest fel, schimbarea de situație va fi mult mai evidentă pentru copil atunci când vă decideți să începeți programul, iar extincția comportamentelor disruptive nu va mai dura aşa de mult.

STABILIREA UNEI RUTINE DE SOMN

Premisa de bază a programului este să-i oferiți copilului mijloacele care să-l ajute să adoarmă singur, atât atunci când se duce la culcare, cât şi atunci când se trezeşte peste noapte. Nu uitați că este normal să ne trezim în timpul nopții. Cu toate acestea, în mod obişnuit readormim imediat. Dacă la ora de culcare copilul adoarme numai când îi sunteți alături, atunci vă va căuta şi când se trezeşte peste noapte.

Stabilirea unei rutine de somn este primul pas către reducerea problemelor. Copiii au ritualuri care îi ajută să adoarmă, aşa cum au şi adulții. Rutina nu numai că îi va semnaliza

copilului apropierea orei de culcare, dar va îndeplini o funcție și mai importantă: îl va ajuta să adoarmă. De exemplu, mulți adulți au învățat că dacă sting televizorul, citesc o carte sau ascultă muzică, li se face somn.

Nu uitați că activitățile care se petrec înainte de începerea rutinei, dar și în timpul rutinei, trebuie să fie calmante. Cu alte cuvinte, lăsați jocurile și agitația pentru prima parte a zilei. O rutină obișnuită de somn poate începe cu baia, dacă aceasta îl liniștește pe copil. Apoi, cu îmbrăcarea pijamalei și spălatul pe dinți. Dacă spălatul pe dinți este un moment dificil, atunci ar fi bine să îl faceți ceva mai devreme. Lectura unei povești poate fi relaxantă și plăcută. Rutina aceasta trebuie să se desfășoare în fiecare seară, fără excepții sau încercări de a o scurta, până când copilul reușește să adoarmă singur în mod constant.

ALEGEREA OREI POTRIVITE DE CULCARE

Dacă ora de culcare se transformă într-un război extrem, puteți încerca să eliminați conflictul obosind copilul. Stabilirea unei ore adecvate de culcare poate dura ceva vreme. De fapt, este bine să începeți rutina de somn la o oră mult mai târzie decât cea la care vă doriți să adoarmă copilul în mod normal. Am găsit necesar să fixăm pentru început ora de culcare la miezul nopții. În acest fel, atunci când părinții anunță că e vremea să se culce, copilul va fi mai receptiv. Treptat, ora de culcare trebuie devansată până când copilul se va culca atunci când dorește părintele. Pentru a obosi și mai mult copilul, de multe ori e bine să reduceți sau să eliminați somnul de prînz. De asemenea, nu lăsați copilul să se scoale prea târziu dimineața. Nu uitați că scopul este ca somnul copilului să se desfășoare după o schemă regulată.

OBIECTUL CARE „ADUCE" SOMNUL

Problema de care se plâng cel mai des părinții este trezitul peste noapte. Deşi copilul poate fi obosit, nu ştie cum să facă să adoarmă la loc. Şi adulții pot avea această problemă, dar de obicei se gândesc la ceva relaxant, ascultă o muzică liniştitoare sau citesc puțin. Dar pentru că nu ştiu ce să facă, copiii se scoală, aprind lumina, ascultă muzică, se joacă, se plimbă prin casă sau sar în pat. Unii au nevoie de companie şi se duc în patul părinților. Prin urmare, trebuie să le oferim mijlocul care să-i ajute să adoarmă la loc.

Cea mai bună metodă este găsirea unui obiect sau unei activități care să fie asociate cu somnul. În acest fel, prezența obiectului respectiv poate deveni un mijloc eficient de inducere a somnului. De exemplu, când copilului îi este somn, dați-i o păturică moale. Poate îl ajută să-l mângâiați încet pe față cu păturica. În cele din urmă, va asocia păturica cu somnul. Când se trezeşte, va putea folosi păturica pentru a adormi la loc. La fel de eficientă poate fi folosirea animalelor de pluş sau chiar a suzetei. În cele din urmă, suzeta poate fi eliminată. Ascultarea unor melodii relaxante înainte de culcare poate de asemenea fi asociată cu somnul. Deşi nu este foarte recomandat ca un copil să adoarmă cu biberonul în gură din cauza posibilelor probleme dentare, sugestia noastră este să lăsați un biberon în pătuț pentru început, pentru a-l învăța pe copil să se liniştească singur. Cu timpul, laptele sau sucul pot fi înlocuite cu apă. După ce copilul a învățat să adoarmă peste noapte, va reuşi în cele din urmă să renunțe la aceste obiecte.

De multe ori, copiii se trezesc foarte devreme şi nu sunt obosiți. În loc să îi siliți în mod direct să se culce la loc, ar trebui să împiedicați orice alte activități în afară de somn. Să nu existe jucării prin preajmă. Copiii să nu primească gustări sau băuturi care le plac. Lumina să fie stinsă. Tot mediul înconjurător să fie propice somnului (adică să fie linişte, întuneric şi nu prea multă mişcare). Puteți oferi un nivel foarte scăzut de stimulare de fundal, dacă acest lucru îl ajută pe copil, de pildă o lumină de veghe şi un ventilator care să se învârtească uşor.

CUM DETERMINAȚI COPILUL SĂ RĂMÂNĂ ÎN PAT

Fără îndoială, partea cea mai dificilă a programului este să îl faceți pe copil să rămână în pat. Este nevoie de enorm de multă răbdare şi de absolut nici o reacție emoțională. Procedeul presupune punerea copilului la loc în pat de fiecare dată când se dă jos, într-o manieră complet neutră. Dacă se dă jos din pat de 100 de ori, îl puneți la loc în pat de 100 de ori. După ce îşi dă seama că ajunge de fiecare dată înapoi în pat şi că nu primeşte nici un fel de atenție, copilul va ceda.

Dacă se dă jos din pat continuu, va fi necesar să stați lângă pat sau chiar lângă uşă, în afara camerei. Pentru a fi siguri că rămâneți consecvenți, poziția în care stați este de mare importanță. Alegeți un scaun confortabil. O pereche de căşti la care să ascultați muzică sau o lectură audio va face momentul mai suportabil şi vă va ajuta să nu vă enervați. După ce copilul începe să adoarmă în patul lui, măriți treptat distanța la care vă aflați față de cameră, astfel încât să nu vă mai vadă. Nu uitați că pentru asta e nevoie de timp! Nu este uşor să modificați obiceiurile de somn, dar veți reuşi cu răbdare şi perseverență. Răsplata finală va fi un somn bun!

Când duceți copilul înapoi în pat, este esențial să folosiți cel mai mic contact fizic cu putință. De exemplu, sugerăm să folosiți o ghidare fizică parțială în loc de una totală. La fel, dacă puteți, folosiți un gest în locul unei ghidări fizice parțiale şi o expresie a feței în loc de un gest. Aşa cum am discutat mai devreme, există numeroase motive pentru care e bine să recurgeți la cea mai puțin intruzivă metodă. În primul rând, reduceți la minim atenția acordată. În al doilea rând, reduceți o posibilă bătălie „care pe care" cu copilul. În al treilea rând, reduceți o posibilă sursă de agitație. În sfârşit, o astfel de metodă este mai uşor de eliminat în final. Cu toate acestea, nu uitați că obiectivul de căpătâi este să puneți copilul la loc în pat în cel mai scurt timp posibil şi cu cele mai reduse şanse de scandal.

CUM SĂ ȚINEȚI COPIII DEPARTE DE PATUL PĂRINȚILOR

Dormitul în patul propriu este o parte importantă a autonomiei şi independenței copilului, chiar dacă suferă de autism. Dacă nu vreți să doarmă cu voi în pat şi când va fi adolescent, trebuie să luați măsuri de acum. Este mai puțin probabil ca acest lucru să se întâmple dacă folosiți procedeul descris anterior. Cu toate acestea, dacă vă treziți că se strecoară în pat cu voi, va trebui să-l duceți de fiecare dată la loc în patul lui. Încă o dată, nu arătați nici un fel de reacție emoțională şi recurgeți la cea mai puțin intruzivă metodă cu putință. Ca şi mai înainte, dacă vine în patul vostru de 100 de ori, trebuie să-l duceți înapoi în patul lui de 100 de ori. Dacă problema se repetă frecvent, trebuie să luați în considerare folosirea procedeului explicat anterior.

Dacă îi permiteți copilului să doarmă în patul vostru, chiar şi foarte rar, veți avea parte de dificultăți uriaşe. Este ca şi cum copilul ar aştepta să câştige lozul cel mare la un joc de noroc. Un singur câştig este suficient pentru a-l determina să joace în continuare până la următorul câştig. O singură dată dacă îl lăsați pe copil să doarmă în pat cu voi, va fi de-ajuns pentru a-l face să încerce săptămâni în şir să vă convingă să-l luați din nou în pat. Dacă cedați şi a doua oară, va persevera apoi luni la rând.

Pentru început, sugestia noastră este să nu faceți nici o excepție. De exemplu, dacă copilul este bolnav sau speriat, firește că îl veți îngriji şi mângâia, dar numai în patul lui. Dacă îl lăsați să vină în patul vostru, s-ar putea să nu fie în stare să înțeleagă că acest lucru se petrece pentru că este bolnav. Iar dacă înțelege acest lucru, e foarte posibil să se folosească de excepții pentru vă pune nervii la grea încercare. Firește, dacă vârsta permite, poate veni la voi în pat în diminețile de weekend pentru a vă alinta şi a vă uita împreună la desene animate. Sau puteți stabili un moment (de exemplu, când s-a făcut ziuă) după care îi permiteți să vină în patul vostru.

Uneori, părinții se trezesc surprinşi să-şi vadă copilul la ei în pat. Copilul a învățat să se strecoare pe furiş, fără să-l simtă nimeni. În acest caz, puneți clopoței la uşă, ca să vă treziți când intră în cameră.

SOMNUL DE PRÂNZ

În cazul în care copilul încă mai are nevoie de somnul de prânz, atunci este esențial să doarmă în patul propriu. În felul acesta îi întăriți obiceiul de a dormi la el în pat. Dacă doarme la prânz în patul vostru, pe canapea sau pe podea, stabilirea rutinei de somn va fi mult mai dificilă. Aşa cum spuneam mai devreme, e bine să reduceți sau să eliminați somnul de prânz; în felul acesta, copilul va fi mai obosit seara la culcare.

Folosirea toaletei

Fiecare părinte aşteaptă cu nerăbdare ziua în care copilul său va scăpa de scutece. Deprinderea folosirii toaletei înseamnă că părintele nu mai trebuie să schimbe scutece murdare, nu mai lasă în urmă scutece peste tot pe unde se duce şi nu mai caută reducerile la pachetele jumbo. La fel de important, copilul are mai multe şanse de integrare. Mulţi copii nu pot participa la anumite programe deoarece nu ştiu să folosească toaleta.

Este esenţial să aşteptaţi până când copilul este pregătit să facă trecerea spre folosirea toaletei. Nu cedaţi impulsului de a grăbi acest proces. Deşi este posibil să învăţaţi un copil de 2 ani să folosească toaleta, de obicei acest lucru nu este recomandat. Şi părinţii, şi copilul pot ajunge extrem de frustraţi. Mulţi copii cu o dezvoltare tipică ajung să folosească rapid toaleta dacă daţi dovadă de puţină răbdare şi aşteptaţi până când sunt pregătiţi. Copiii se pregătesc observându-i pe cei din jur. În cazul copiilor autişti, care nu învaţă bine prin observare, este cu atât mai important să aşteptaţi până când sunt pregătiţi înainte de a începe să-i învăţaţi folosirea toaletei.

MOMENTUL PROPICE

Vârsta medie la care copiii fără autism învaţă să folosească toaleta este de doi ani jumătate. Prin urmare, nici nu trebuie să vă gândiţi să începeţi programul mai devreme de această vârstă. Următorii factori trebuie luaţi în considerare înainte de începerea programului. În primul rând, copilul trebuie să aibă nu doar cronologic vârsta necesară pentru folosirea toaletei, ci să corespundă şi din punct de vedere al dezvoltării. Concret, copilul trebuie să fie în stare să reţină

urina timp de 60 până la 90 de minute şi să recunoască senzaţia de vezică plină. La fel, trebuie să arate că îşi dă seama când trebuie să meargă la toaletă.

În mod normal, copilul fie se uită la adult înainte sau după ce face, fie arată că are un scutec ud sau murdar. În al doilea rând, problemele de complianţă şi crizele de furie trebuie să fie minime. Prezenţa problemelor de comportament va interfera serios cu procesul de învăţare a folosirii toaletei. Copilul ar trebui să fie capabil să stea cel puţin 15 minute continue pe toaletă. Prin urmare, dacă nu sunt şanse să stea de bunăvoie, înseamnă că nu este pregătit. În plus, autostimularea nu trebuie să interfereze cu capacitatea lui de a se concentra în timpul programului. Dacă se autostimulează permanent, este puţin probabil să perceapă senzaţia de „plin" pentru a merge la toaletă. În sfârşit, dacă obiectivul pe care vi l-aţi propus este mersul independent la toaletă, copilul trebuie să fie capabil să localizeze singur toaleta sau să comunice singur nevoia de a merge la toaletă. Mai mult, sunt importante şi abilităţile sale de a se dezbrăca, a se şterge, a trage apa, a se îmbrăca la loc şi a se spăla pe mâini.

ECHIPAMENTUL

Recomandăm cu insistenţă să nu cumpăraţi oliţă. Scopul ultim este să-l învăţaţi pe copil să folosească orice fel de toaletă, deci oliţa nu numai că nu este necesară, ci poate chiar să vă împiedice în realizarea obiectivului ultim, şi anume acela de a folosi orice fel de baie. Păstraţi banii pe care i-aţi fi dat pe oliţă pentru festinul de după sfârşitul programului de toaletă!

Cu toate acestea, recomandăm cumpărarea unui reductor de toaletă. În felul acesta, copilul se va simţi mult mai confortabil, iar programul de toaletă va avea mai mult succes. De multe ori e bine să aveţi şi un scăunel, astfel încât copilul să ajungă uşor şi în siguranţă pe vasul de toaletă. În mod normal, nu este nevoie să învăţaţi copilul cum să stea confortabil pe toaletă. Picioarele aşezate în formă deschisă de „V" îi asigură stabilitatea şi confortul poziţiei. Pentru băieţi va fi astfel şi mai uşor să facă pipi direct în toaletă, fără să se ude. Puteţi face rost chiar de

un reductor cu protecție pentru băieți, dacă vă preocupă această problemă.

Şi băieții, şi fetele trebuie să înceapă programul stând pe vasul de toaletă. Astfel, eliminarea urinei este mult uşurată. După ce băieții au învățat să folosească toaleta stând pe colac, pot fi învățați şi să stea în picioare când urinează. Acest lucru se realizează de obicei foarte simplu, lăsându-i să-i vadă pe frați sau pe tată făcând acest lucru. În această etapă, trebuie să vă asigurați că învață să nu-şi dea de tot pantalonii jos când vor să urineze. Aşa vor evita stânjeneala de a folosi pisoarele din toaletele publice.

ORARUL DE TOALETĂ

Stabilirea unui orar de toaletă este modalitatea cea mai uşoară de a începe programul şi poate fi o alternativă la programul intensiv (vezi mai jos). Deşi orarul de toaletă înseamnă că adultul este responsabil cu dusul copilului la toaletă, poate fi totuşi un pas important spre dezvoltarea independenței. Cu toate acestea, orarul de toaletă nu este acelaşi lucru cu folosirea independentă a toaletei. Orarul este un pas foarte important, dar de obicei copiii devin dependenți de alții care să le amintească să meargă la toaletă. Este necesar să încheiați complet procesul de folosire a toaletei pentru a asigura independența totală a copilului.

Scopul stabilirii unui orar de toaletă este să învățați copilul să facă atunci când este pus pe toaletă şi să nu facă în restul timpului. Se recomandă să duceți copilul la baie la fiecare 90 de minute. De fiecare dată când nu face, următorul interval va fi scurtat la 60 de minute. După ce face la toaletă, vă întoarceți la intervalul de 90 de minute.

O greşeală des întâlnită în această etapă este să duceți copilul prea des la baie (de pildă, din jumătate în jumătate de oră). Deşi puteți evita astfel scăpările, este mai puțin probabil să învețe să rețină urina pentru tot intervalul normal de timp. Nu uitați că obiectivul stabilirii unui orar de toaletă este să învățați copilul să aştepte până când este dus la baie. Prin urmare, va

începe să-şi controleze vezica şi intestinele, pregătindu-se astfel pentru folosirea independentă a toaletei. Fireşte, nu vom interveni niciodată dacă se duce singur la toaletă şi vom sărbători cu mare tam-tam evenimentul! De fapt, în urma acestui program, de multe ori copiii încep să se ducă singuri la baie.

O altă greşeală este să duceţi copilul la toaletă doar când pare să aibă nevoie. În felul acesta, el rămâne dependent de adult, şi şansele de a învăţa să se ducă singur scad. Creşte şi posibilitatea de a se scăpa pe el. Ca în cazul oricărui program, consecvenţa este esenţială. Copilul se bazează pe orarul fix pentru mersul la toaletă. Dacă orarul devine aleator sau dacă îl duceţi doar când vi se pare că are nevoie, va trece mult mai mult timp până când va învăţa să facă singur.

Când vine momentul să îl duceţi la baie, aşezaţi copilul pe toaletă. Din aproximativ trei în trei minute recompensaţi-l pentru că stă pe toaletă. Puteţi să cântaţi ceva, să vă uitaţi pe cărticele sau să vă jucaţi cu jucăriile. Este însă foarte important să nu implicaţi copilul atât de mult în joc încât să nu mai fie atent la ceea ce ar trebui să se întâmple acolo. Dacă face la toaletă, recompensaţi cu mult entuziasm. Oferiţi-i recompense speciale, pe care le poate câştiga doar când stă pe toaletă, ceea ce va da o aură specială evenimentului. Aveţi însă grijă să nu fiţi atât de exuberanţi încât să-l speriaţi. După ce face, copilul se poate da jos de pe toaletă şi îşi poate relua activităţile obişnuite. Va fi adus din nou la toaletă după 90 de minute. Dacă a stat 15 minute şi nu a făcut, atunci se poate ridica şi va fi adus din nou la baie după 60 de minute.

Când copilul se scapă pe el, folosim următorul procedeu de corectare. Rugaţi copilul să vă ajute cât mai mult la curăţarea urmelor „accidentului". Nu faceţi acest lucru ca o pedeapsă. Este normal să facă experienţa consecinţelor naturale, şi astfel de ocazii descurajează parţial repetarea incidentelor neplăcute. Sunt însă şi copii cărora le place să şteargă după ce s-au scăpat, caz în care săriţi peste această etapă. Pasul următor este să exersaţi de câteva ori mersul la toaletă din punctul în care a avut loc incidentul. Asiguraţi-vă că rămâneţi neutri din punct de vedere emoţional. Nu fiţi dezamăgiţi de astfel de evenimente. Copilul poate învăţa la fel de mult din accidente pe cât poate învăţa din succese. Dacă, totuşi, se scapă prea des, atunci

adaptați orarul şi faceți mai scurte intervalele dintre două vizite la toaletă. După ce numărul „accidentelor" începe să scadă, puteți mări iarăşi intervalele de timp.

DUPĂ CE AȚI ÎNCEPUT PROGRAMUL DE FOLOSIRE A TOALETEI CONFORM UNUI UN ORAR FIX, NU MAI FOLOSIȚI SCUTECE PENTRU COPIL DECÂT ÎN TIMPUL NOPȚII ŞI CÂND DOARME! Nu-i mai puneți scutece copilului nici când plecați de acasă, altfel veți crea confuzie şi inconsecvență, ceea ce poate afecta grav întregul program. Înțelegem că nu este o situație deloc plăcută (să fii nevoit să schimbi haine ude şi murdare, să găseşti o toaletă, etc.), dar de multe ori tocmai asta face diferența dintre un program de toaletă care are succes şi unul care se soldează cu un eşec.

MĂRIREA INTERVALELOR ORARULUI

Când copilul începe să aibă „accidente" mai puțin de o dată pe zi, începeți să măriți intervalele orarului de toaletă. În mod normal, sugerăm să le măriți cu 15-30 de minute. Copilul trebuie să înceapă să meargă independent la toaletă, ceea ce se întâmplă deseori atunci când se măreşte orarul de mers la baie.

FOLOSIREA INDEPENDENTĂ A TOALETEI

Stabilirea unui orar de toaletă poate fi o punte către scopul final, acela al folosirii independente a toaletei. Când copilul are succes cu orarul fix de folosire a toaletei înseamnă că este pregătit să devină în scurt timp independent.

Procedeul este destul de simplu. În afară de mărirea intervalelor orarului, nu mai aşezați copilul pe toaletă, ci pe un scaun lângă toaletă. Copilul trebuie să fie dezbrăcat. Continuați să-l recompensați cam din trei în trei minute pentru că stă pe scaun. Firește, dacă se scoală şi se

aşează pe toaletă, sărbătoriți cu mare tam-tam! Dacă se scapă pe el, urmați procedeul descris mai devreme.

ESTE ESENȚIAL SĂ NU-L PROMPTAȚI SĂ SE DUCĂ LA BAIE! Chiar dacă se agită, se schimbă la față şi dă semne că are nevoie la toaletă, rezistați tentației de a-l prompta să meargă la baie, altfel copilul va deveni dependent de adult şi va învăța mult mai târziu să se ducă singur la toaletă. Încercați să aveți răbdare în tot acest proces. Nu uitați că poate învăța şi din accidente.

Un alt avertisment - în cazul în care copilul începe să urineze în timp ce stă pe scaun, NU îi spuneți sau NU îl promptați să se ducă la toaletă. Încă o dată, acest lucru îl poate face dependent de prompt. În plus, vă veți afla într-o mare dilemă, pentru că nu veți şti ce consecință să oferiți. Să-l recompensați pentru că s-a dus la toaletă? Dar asta înseamnă că îl recompensați şi pentru că a avut mai întâi un „accident". Să-l puneți să curețe şi apoi să exerseze mersul corect la toaletă? Asta ar nega folosirea parțial corectă a toaletei. Răspunsul este să-l lăsați să ducă la sfârşit „accidentul" (îi puteți pune un prosop în poală) şi apoi să aplicați procedeul de corectare. Ori de câte ori copilul se scapă pe el, repetați pasul anterior. Aşadar, la următorul drum la baie, aşezați copilul pe toaletă, şi nu pe scaun.

Cu fiecare succes avut de copil, mutați scaunul tot mai departe de toaletă şi îmbrăcați copilul cu câte ceva. De exemplu, al doilea pas ar fi să puneți scaunul la o distanță mică de toaletă şi să îmbrăcați copilul cu chiloțeii. Pe urmă, puneți scaunul lângă uşa de la baie şi îmbrăcați copilul cu chiloțeii şi pantalonii. După ce scaunul ajunge să fie plasat departe de baie, iar copilul să fie complet îmbrăcat, această etapă s-a încheiat. Ar fi bine să o finalizați aşezând copilul pe un scaun diferit sau pe canapea. În acest fel, lucrurile devin mai apropiate de viața de zi cu zi. Aşa cum spuneam mai devreme, când copilul are un „accident" (şi va avea!), repetați pasul anterior.

VERIFICĂRI

În timpul etapei finale, nu mai e nevoie să duceți copilul la toaletă. Depinde acum de el să nu se mai ude. Prin urmare, devine foarte importantă recompensarea faptului că se menține uscat. Verificați în mod regulat acest lucru întrebându-l dacă a făcut pe el şi punându-l să-şi verifice chiloțeii. La început, intervalul dintre aceste verificări trebuie să fie de 15 minute. Dacă are chiloțeii uscați şi curați, lăudați-l cât puteți de mult. Puteți să-i oferiți şi o mică recompensă tangibilă, dar cantitatea trebuie să fie mai mică decât cea pe care o oferiți pentru inițiativa de a merge la toaletă şi a face singur. Când are un „accident", aplicați procedeul de corectare. Măriți treptat intervalul dintre două verificări (de pildă, 30 de minute, o oră, trei ore, etc.) şi adoptați o intensitate naturală a recompensării.

PROGRAM INTENSIV DE ÎNVĂȚARE A FOLOSIRII TOALETEI

Uneori, părinții aleg să înceapă cu un program intensiv de folosire a toaletei. Aşa cum spuneam mai devreme, copilul trebuie neapărat să aibă abilități de bază (adică să fie pregătit din punct de vedere al nivelului de dezvoltare, să fie capabil să stea jos un timp mai lung, să rămână uscat timp de 60-90 de minute, să fie capabil să comunice nevoia de a folosi toaleta SAU de a găsi singur toaleta). Programul intensiv este similar cu procedeul descris la capitolul „Folosirea independentă a toaletei", doar că se face într-o manieră mai concentrată. Puteți încerca să învățați copilul să folosească toaleta într-o singură zi sau în câteva zile. De multe ori, părinților li se pare mai uşor să înceapă programul în ultimele trei zile din săptămână.

Recomandarea noastră este să nu-i mai oferiți copilului băuturile şi recompensele preferate timp de o săptămână înainte de începutul programului. În felul acesta, va fi mai dispus să

consume aceste băuturi în timpul programului, ceea ce va creşte şansele să simtă nevoia de a merge la toaletă. La fel, motivaţia va fi mai ridicată dacă îi retrageţi o vreme recompensele preferate.

Programul intensiv poate fi împărţit în trei etape distincte:

ETAPA 1. Obiectivul este să-l faceţi pe copil să înţeleagă că trebuie să facă la toaletă. Aşezaţi-l direct pe toaletă, fără haine pe el. Oferiţi-i lichide şi recompense verbale din aproximativ trei în trei minute pentru că „stă frumos". Când face la toaletă, SĂRBĂTORIŢI CU MARE TAM-TAM! Pe urmă lăsaţi-l să se joace 10 minute, apoi puneţi-l din nou pe toaletă.

În această etapă, copilul nu poate avea „accidente", pentru că stă continuu pe toaletă. Această etapă durează de obicei între 30 de minute şi două ore, după care copilul pricepe că trebuie să facă la toaletă. Veţi şti că etapa 1 s-a încheiat când copilul va anticipa eliminarea urinei uitându-se cum începe să curgă şi zâmbind sau bucurându-se că a făcut (ştie că va urma tam-tam-ul).

ETAPA A 2-A. Scopul este să dezvoltaţi independenţa copilului. Urmaţi procedeul descris în secţiunea „Folosirea independentă a toaletei". Aşa cum este menţionat acolo, aşezaţi copilul pe un scaun lângă toaletă, fără haine pe el, şi aşteptaţi răbdători. Ţineţi minte, NU PROMPTAŢI! Aplicaţi procedeele de recompensare, precum şi procedeul de corectare a „accidentelor". Vă reamintim că „scăpările" sunt o parte importantă a procesului de învăţare. Procedeul va presupune, fără îndoială, câteva succese urmate de eşecuri şi apoi iarăşi succese. Aşa cum am descris mai sus, etapa a 2-a este încheiată atunci când copilul este complet îmbrăcat şi foarte departe de baie.

ETAPA A 3-A. Scopul este să generalizaţi. Aşa cum spuneam, începeţi prin a pune copilul să-şi verifice frecvent chiloţeii şi apoi măriţi intervalul dintre aceste verificări.

CU PROMPT SAU FĂRĂ PROMPT?

Am menționat în repetate rânduri că nu trebuie promptat mersul la toaletă. Dar intervenția nu se desfăşoară întotdeauna după reguli rigide, ci pot exista şi excepții!!! Câteodată e nevoie de prompturi în timpul programului de toaletă. Dacă copilul nu înțelege procedeul, puteți încerca să folosiți cel mai puțin intruziv prompt (de pildă, gesturi, aducerea lui aproape de toaletă, o privire, etc.) pentru a-l îndruma spre toaletă. ESTE ESENȚIAL SĂ DIMINUAȚI RAPID FOLOSIREA ORICĂRUI PROMPT, ALTFEL COPILUL VA DEVENI DEPENDENT DE PROMPT ŞI NU VA ÎNVĂȚA SĂ FOLOSEASCĂ INDEPENDENT TOALETA.

DIFICULTĂȚI LEGATE DE DEFECAȚIE

Din experiența noastră, eliminarea urinei se învață mai repede decât eliminarea materiilor fecale. Acest lucru se poate datora multor factori, printre care alimentația, frecvența redusă a scaunelor, durerea care le însoțeşte sau pur şi simplu dorința copilului de a dovedi că el deține controlul. Este neapărată nevoie să stabiliți o programare la medic în cazul în care copilul elimină cu greu materiile fecale, pentru a exclude orice fel de probleme medicale necunoscute.

Pentru a vă motiva copilul să elimine materiile fecale şi pentru a reduce orice posibil conflict cu copilul, achiziționați recompense special pentru această situație. Implicați copilul în achiziționarea lor şi dați evenimentului o aură specială.

Aşezați recompensele într-un loc vizibil şi spuneți-i copilului că le va primi după ce va elimina materiile fecale la toaletă (folosiți cuvinte pe care le înțelege copilul). Păstrați recompensele mari pentru prima ocazie cu care reuşeşte să facă acest lucru şi pentru momentele ulterioare, când va avea o serie de succese. Părinții au descoperit că oferirea recompenselor devine mult

mai incitantă dacă sunt împachetate sub formă de cadouri sau dacă sunt oferite într-un săculeț de surprize.

Când copilul are un „accident", fiți cât mai neutri posibil, aplicați procedeul de corectare şi amintiți-i pe un ton banal de faptul că va câştiga recompensele. Evitați cu orice preț să vă arătați mânioşi sau extrem de grăbiți să vedeți succesele, altfel alimentați conflictele de putere cu copilul sau creați situații conflictuale care nu existau înainte.

RITUALURI

Copiii dezvoltă de multe ori ritualuri în apropierea momentelor de defecație. De obicei, fac în scutec şi se retrag în locuri izolate (se ascund în dulap, după mobilă, se duc afară, etc.). Dacă aveți un copil care se comportă la fel, consolați-vă cu gândul că nu sunteți singuri. Va fi nevoie de timp şi răbdare pentru a elimina acest ritual! Începeți prin a-i pune scutecul doar la baie. După ce se obişnuieşte cu această nouă rutină, învățați-l să golească scutecul în toaletă.

După ce copilul foloseşte în mod regulat scutecul la baie, sunteți gata pentru a trece la următorul nivel. Acum îi dați scutecul şi îl aşezați pe toaletă. În cele din urmă, faceți o gaură în scutec sau îl împăturiți la spate astfel încât copilul să facă direct în toaletă. Treptat, faceți gaura tot mai mare sau împăturiți scutecul tot mai mult, până când nu veți mai avea nevoie de el.

FOLOSIREA TOALETEI PE TIMPUL NOPȚII

Recomandăm insistent să nu încercați să învățați copilul să folosească toaleta noaptea dacă nu o foloseşte încă pe timpul zilei. Prin urmare, continuați să-i puneți scutec noaptea sau în timpul somnului de prânz. Învățarea folosirii toaletei pe timpul nopții este un proces destul de diferit de cel din timpul zilei. În vreme ce ziua copilul îşi face nevoile în mod voluntar, noaptea

toate se întâmplă involuntar sau din reflex. Când copiii se scoală noaptea pentru a merge la toaletă, vezica lor se umple şi nevoia de a urina îi trezeşte. Unii copii dorm însă atât de profund, încât nu au această reacţie involuntară de trezire.

Procedeul este destul de simplu! Cumpăraţi un dispozitiv cu alarmă pentru enurezis (pot fi obţinute din cataloagele de specialitate). Dispozitivul declanşează o alarmă când cad câteva picături de urină pe scutec. Alarma trezeşte copilul, astfel încât se face asocierea dintre vezica plină şi trezire. Alarma are şi efectul de a opri copilul să mai urineze ulterior în somn.

Este extrem de important să vă treziţi odată cu copilul, pentru a vă asigura că este complet treaz şi se face asocierea corectă dintre senzaţia de vezică plină şi trezire. În plus, poate avea nevoie să-l ajutaţi să meargă la baie şi să curepe scutecul. După ce rutina se încheie, copilul se poate duce înapoi la culcare.

Câteodată alarma nu este destul de puternică pentru a trezi copilul, dar dacă nu se trezeşte, nu va dobândi acest reflex. Trebuie să faceţi alarma să sune mai tare.

Procedeul acesta are succes în aproape toate cazurile. În rarele ocazii când nu funcţionează, problema poate fi motivaţia insuficientă. Acest lucru este evident atunci când copilul udă patul mai degrabă dimineaţa decât în mijlocul nopţii. Cel mai probabil, preferă să nu se scoale ca să se ducă la baie. În acest caz, apelaţi la un sistem motivaţional similar cu cel descris la „Dificultăţi legate de defecaţie".

SOMNUL DE PRÂNZ

În cazul în care copilul nu a învăţat încă să folosească toaleta pe timpul nopţii, nu vă puteţi aştepta de la el să nu ude patul în timpul somnului de prânz. E nevoie, prin urmare, să-i puneţi scutec când doarme la prînz. Puteţi renunţa la scutec după ce va învăţa să meargă la toaletă noaptea.

Problemele de alimentație

Părinții care au copii autişti se plâng frecvent de problemele de alimentație ale micuților. Deşi aceste probleme nu sunt de obicei atât de îngrijorătoare cum sunt cele legate de somn sau de toaletă, au totuşi o pondere importantă. Cea mai des întâlnită problemă este dorința de a consuma doar câteva tipuri de alimente. Unii copii autişti se limitează să mănânce nu mai mult de trei sau patru alimente. O astfel de alimentație defectuoasă dăunează în primul rând sănătății, dar afectează şi procesul de învățare a folosirii toaletei. Mai mult, ori de câte ori părinții încearcă să-l facă pe copil să consume un aliment nou, pot apărea izbucniri comportamentale. Refuzul copilului de a mânca o gamă mai variată de alimente poate cauza mari neplăceri în familie. Devine extrem de complicat să-ți planifici o ieşire în oraş care să se suprapună peste ora de masă a copilului. Mesele luate în vizită sau la restaurant pot deveni şi ele experiențe frustrante.

Problemele de alimentație apar din multe motive. Deşi este perfect normal ca un copil să aibă preferințe alimentare, copiii autişti pot insista cu mai multă putere să mănânce doar ce le place. Copiii tipici se împotrivesc de obicei moderat, dar copiii autişti care au probleme alimentare pot ajunge rapid la crize de furie şi agresivitate dacă nu li se face rapid pe plac. Părinții socotesc de multe ori că problemele de alimentație nu sunt atât de importante încât să merite să intre în conflict cu copilul. Le e teamă uneori de subnutriție în cazul în care copilul s-ar răzbuna şi ar refuza cu totul să mai mănânce. Din păcate, în acest fel copilul este zilnic recompensat pentru mofturile la mâncare şi pentru ieşirile comportamentale sau amenințările la care recurge. Pe măsură ce trece timpul, devine tot mai recalcitrant.

Mulți părinți au decis să atace ocazional problemele de alimentație. Uneori merge, alteori

copilul devine şi mai încăpăţânat. Poate ajunge până acolo încât să vomite sau să refuze cu totul să mai mănânce. Sunt copii care pur şi simplu se înfometează. Încă o dată, părinţii se văd nevoiţi să cedeze. Dar încercarea de a stabili reguli care apoi nu sunt respectate este mai rea decât cedarea.

Aşa cum am discutat în cazul altor probleme comportamentale, de pildă folosirea toaletei şi complianţa, recomandăm insistent să nu abordaţi problemele alimentare până când nu sunteţi complet pregătiţi să faceţi faţă conflictului. Progresul va veni mai uşor după ce aţi reuşit să reduceţi alte comportamente mai puţin dificile. În acest fel, veţi avea deja o istorie a succesului alături de copil şi veţi dobândi mai multă încredere şi credibilitate.

SELECŢIA ALIMENTELOR

Ca în cazul celor mai multe programe, dorim să abordăm alimentaţia în cel mai pozitiv şi proactiv mod posibil. Prin urmare, planul nostru nu presupune o îmbogăţire rapidă a meniului copilului, nici insistenţa să fie consumate neapărat alimentele pe care le considerăm hrănitoare. Dimpotrivă, programul începe prin alegerea unei mâncări despre care credeţi că are mai multe şanse să fie acceptată de copil. Poate fi un aliment asemănător ca textură şi gust cu alimentele lui preferate. De exemplu, dacă mănâncă doar spaghete, puteţi avea succes încercând să-i oferiţi alte tipuri de paste sau tăieţei.

Din experienţa noastră, unii copii nu suportă nici un fel de variaţie în alimentaţia lor obişnuită. Ferească Dumnezeu să încercaţi să le oferiţi o marcă diferită de chifteluţe de pui! În acest caz, s-ar putea să aveţi mai mult succes cu un aliment foarte diferit de cele pe care le mănâncă de obicei. Astfel, copilul nu va mai bănui că încercaţi să-l păcăliţi. Încrederea în părinte este foarte importantă pentru a înfrânge împotrivirile alimentare. Cel mai bine este să-i spuneţi copilului în mod clar ce vreţi de la el, dar să-l lăsaţi pe el să decidă să facă acest lucru. Deşi nu ne place, de multe ori trebuie să începem cu mâncăruri de tip fast-food sau dulciuri. Nu

uitați că scopul principal este să aveți o gamă cât mai variată de alimente pe care să le mănânce copilul, precum şi să îl obişnuiți să încerce alimente noi. Nu uitați, ACESTA ESTE UN PROCES CARE IA TIMP!

MOMENTUL POTRIVIT PENTRU CEVA NOU

Introducerea alimentelor noi trebuie să se petreacă în condiții optime. Ca atare, masa nu este un moment potrivit. Nimeni nu are chef să se certe la masă. În plus, masa este probabil deja un moment asociat cu ideea de conflict, ceea ce va face copilul şi mai recalcitrant.

Trebuie să alegeți un moment în care copilul are mai multe şanse să fie compliant, iar voi să nu fiți grăbiți. Dacă amândoi sunteți binedispuşi, aveți mai multe şanse să obțineți cooperarea copilului şi veți avea mai multă răbdare să faceți față împotrivirii lui fără reacții emoționale. Momentul acesta poate fi după joacă, după ce v-ați întors de afară sau pur şi simplu când copilul pare să fie într-o pasă bună. Dar trebuie să fie şi un moment în care copilului să-i fie foame, fără a fi totuşi flămând. Creşte astfel probabilitatea ca el să încerce un aliment nou fără crize de nervi.

Dacă puteți alege şi un moment care să preceadă o activitate preferată, puteți folosi activitatea respectivă ca recompensă pentru faptul că încearcă să mănânce ceva nou. Va fi şi mai motivat să termine repede de mâncat, ca să se apuce de această activitate. Puteți chiar să stabiliți o rutină prin care copilul să participe la o activitate preferată într-un anumit moment al zilei. În felul acesta, va înțelege mai bine contingența şi va mânca repede.

INTRODUCEREA ALIMENTULUI NOU

Programul presupune introducerea de cantități extrem de mici din alimentul cel nou. Poate fi şi o simplă fărâmă. După ce a încercat această cantitate minusculă, copilul poate primi o înghițitură din alimentul lui preferat. Pentru a creşte valoarea recompensatoare a alimentului său preferat, vă recomandăm să-l primească DOAR după ce a încercat alimentul nou. Prin urmare, când alegeți alimentul preferat, alegeți doar alimentele pe care puteți şi doriți să nu le faceți accesibile în restul timpului. Aşa cum am menționat mai sus, după ce copilul a încheiat sesiunea dedicată alimentației, poate să se apuce de activitatea preferată. Cantitatea de aliment nou pe care trebuie s-o mănânce pentru a obține recompensa va creşte treptat. Trebuie să fiți pregătiți să îi oferiți alimente multe şi diferite, precum şi să reintroduceți în sesiuni viitoare un aliment nou care a fost refuzat.

Dacă un copil este extrem de recalcitrant față de mâncare, îi puteți modela treptat comportamentul. Cereți-i la început doar să se uite la mâncare. Apoi, cereți-i s-o ia din farfurie şi s-o apropie de gură. Puteți face acest lucru ca pe un exercițiu de imitație nonverbală. Demonstrați acțiunea în fața lui şi apoi spuneți: „Fă aşa". Cooperarea copilului trebuie recompensată cu bucățele din mâncarea perferată. Creşteți treptat cerințele. Alte răspunsuri pe care le puteți solicita: să miroasă mâncarea, să o atingă cu degetul şi apoi să-şi lingă degetul sau să pună limba pe mâncare. Puteți intercala exercițiile care presupun contactul cu mâncarea cu exercițiile care presupun acțiuni simple, fără nici o legătură cu mâncatul (de pildă, să bată din palme). În felul acesta, mențineți complianța copilului şi disponibilitatea lui comportamentală. Creşteți totodată timpul în care copilul se află lângă alimentul-țintă şi în situația de a mânca. Unii copii au nevoie să fie desensibilizați încetul cu încetul față de anumite alimente şi față de toate aspectele senzoriale implicate. Este esențial ca ei să nu mai resimtă mâncarea ca pe o amenințare. Cu timpul, prin expunere repetată, vor ajunge nu numai să o tolereze, ci şi să o placă.

ALTE PROBLEME DE ALIMENTAȚIE

MÂNCATUL LA MASĂ. Mulți copii autiști nu vor să le facă pe plac părinților și să stea la masă în timp ce mănâncă. Preferă să umble prin casă, cel mai probabil pentru că le place mai mult să se plimbe decât să stea pe scaun. Observați că această problemă este altceva decât refuzul de a mânca alimentele care li se oferă. Ceea ce trebuie să învețe ei în acest caz este că la ora mesei, toată familia se așază la masă pentru a mânca. Chiar dacă nu vrea să mănânce, copilul tot trebuie să stea la masă. În al doilea rând, dacă nu are ore stabile de mâncare, copilul trebuie să învețe totuși că se mănâncă într-un singur loc, și anume la masă. Mâncatul trebuie considerat o activitate distinctă, care nu poate fi anexată altor activități precum joaca, plimbatul prin casă sau privitul la televizor. E nevoie de impunerea unei discipline care să reducă în mare parte alte probleme comportamentale.

Un bun punct de pornire este ca toată mâncarea să rămână pe masă. Dacă se ridică și pleacă de la masă, copilul nu are voie să ia mâncarea cu el. În acest fel va rămâne la masă atâta vreme cât vrea să mănânce. Nu fiți descurajați dacă la început copilul va avea crize de furie. Trebuie să înțeleagă că vorbiți serios și că nu aveți de gând să vă abateți de la regulă. Crizele de furie se vor liniști când va pricepe că nu vă convinge să renunțați la regulă.

După ce a învățat prima regulă, este timpul să o introduceți pe a doua. A doua regulă este: când te-ai ridicat de pe scaun, masa s-a încheiat. Nu există a doua șansă, gustări sau altă mâncare până la masa următoare. Deși poate părea o regulă dură, îl va învăța pe copil să rămână la masă. Ultimul pas este să rămână la masă de dragul de a sta cu familia, indiferent dacă mănâncă sau nu. La început, timpul care i se cere să stea la masă va fi destul de scurt. Trebuie să găsiți un semnal specific care să-i indice că poate să se ridice de la masă. Un astfel de semnal foarte natural ar fi momentul când se ridică frații lui de masă: atunci poate pleca și el să se joace cu ei.

MÂNCATUL RAPID. Puteți încetini ritmul în care mănâncă copilul prin procedee mai formale de tipul exercițiilor distincte. Tratați fiecare înghițitură ca pe un exercițiu şi învățați copilul să pună tacâmul jos după fiecare astfel de exercițiu. Lăudați-l (sau recompensați-l cu orice altceva se potriveşte situației) şi cereți-i să aştepte cinci secunde înainte de începerea unui nou exercițiu. Folosiți feedback diferențiat, astfel încât cea mai mare recompensă să o primească atunci când mănâncă încet şi lasă din mână tacâmul. Promptați după caz.

Jocul şi abilităţile sociale

Jocul şi abilităţile sociale sunt printre cele mai importante achiziţii pe care trebuie să le dobândească copilul. Calitatea vieţii lui se va îmbunătăţi radical prin joc şi relaţii sociale. Deficienţele în aceste arii duc deseori la izolare, plictiseală şi chiar depresie. Copilul este cu mult mai fericit atunci când este capabil să se joace cu alţi copii în mod relevant, când îşi îmbunătăţeşte abilităţile cognitive abstracte şi învaţă lecţii importante despre lume şi despre modalităţile de comunicare cu ceilalţi oameni. Aşa cum vom explica în continuare, mai există multe alte beneficii ale deprinderii jocului şi abilităţilor sociale.

STIMULAREA LIMBAJULUI

Dezvoltarea limbajului la copii poate fi stimulată eficient prin joc şi abilităţi sociale. În general, jocul şi socializarea facilitează o dezvoltare a limbajului cel puţin la fel de însemnată ca prin terapia structurată. Terapia structurată este în mod cert o parte importantă a procesului de stimulare a limbajului, dar trebuie să se meargă în paralel cu activităţi de joc şi socializare bine gândite pentru a obţine un program complet.

Copiii sunt mult mai dispuşi să vocalizeze atunci când sunt relaxaţi şi se distrează. Vorbirea şi aproximările verbale se ivesc mult mai uşor într-un leagăn, la piscină sau pe o saltea decât într-o situaţie de predare unu-la-unu. Dimpotrivă, exerciţiile extrem de structurate care se desfăşoară pe scaun pot inhiba limbajul. Prin urmare, vă sugerăm să începeţi imitaţia verbală într-o situaţie de joc. Se poate începe cu programul **Stimularea comunicării**[8] în medii nestructurate.

8 Pentru programele de lucru, consultaţi volumul al doilea al cărţii.

Limbajul se dezvoltă mult mai natural prin interacțiune socială şi joc. Copiii învață de la alți copii cum să vorbească în mod firesc şi cum să se poarte ca ei. Adulții care îi învață pe copii să vorbească produc de obicei un limbaj cu sonorități de adult. De exemplu, ca răspuns la întrebarea: „Câți ani ai?", copiii sunt învățați să răspundă: „Patru ani." sau „Am patru ani." Deşi este un răspuns politicos, este totuşi mult prea formal şi nu seamănă cu ce spun de obicei copiii. Micuții de trei ani nici măcar nu dau un răspuns verbal; pur şi simplu ridică trei degete. Copiii de patru ani ridică patru degete şi zic: „Patru." Copiii mai mari răspund la această întrebare cu un simplu număr (de pildă, „Cinci", „Zece", etc.). Răspunsurile adulte îl fac pe copil să vorbească nefiresc şi pot complica uneori procesul de integrare.

ÎNVĂȚAREA INCIDENTALĂ

Unul dintre obstacolele fundamentale în autism îl reprezintă dificultatea extremă pe care o are copilul de a învăța prin observare naturală. Oferindu-i ocazii de joacă şi interacțiune socială, precum şi învățându-l în mod activ abilitățile corespunzătoare, îl ajutați foarte mult să înțeleagă cum să obțină informații din experiențele zilnice.

Copiii tipici obțin cea mai mare parte a informației observându-i pe alții, dar copiii autişti au nevoie, în general, să fie învățați în mod direct. Prin urmare, unul dintre scopurile cele mai importante ale terapiei este să-i învățăm pe copii să învețe de la alții. Multe programe sunt dedicate dezvoltării acestor abilități specifice, de pildă **Coordonarea atenției**, **Imitația nonverbală în grup** şi **Învățarea prin observare**.

Interacțiunile sociale şi joaca vor deveni oportunități majore prin care copilul va dobândi o varietate de abilități şi o mulțime de cunoştințe. Firește, pentru ca acest lucru să se petreacă e nevoie de o intervenție sistematică şi bine gândită. Dar cel care va avea de câştigat va fi copilul, care va învăța în cea mai naturală manieră cu putință.

Copiii autişti se concentrează de obicei mai bine în condiţii structurate, ceea ce îi face pe terapeuţi să nu fie foarte dispuşi să lucreze în condiţii mai naturale. Însă dacă această problemă nu este abordată din timp, lucrurile se vor înrăutăţi şi vor afecta serios progresul pe termen lung al copilului. Este esenţial ca el să reuşească să înveţe cât mai curând posibil în medii mai puţin structurate şi mai naturale. Numai astfel integrarea copilului se poate desfăşura cu succes.

RECOMPENSAREA SOCIALĂ

Poate că unul dintre cele mai mari beneficii ale socializării este importanţa pe care o dobândesc copiii de aceeaşi vârstă. Ei capătă o influenţă semnificativă asupra copilului autist, de multe ori mai mare decât a adultului. Am observat deseori cum copiii de aceeaşi vârstă pot opri un comportament inadecvat mai rapid, mai eficient şi mai natural decât terapeuţii. Mai mult, consecinţele pe care le oferă copiii pentru anumite comportamente nu sunt deloc artificiale cum sunt cele ale adulţilor. Adulţii vorbesc de obicei ca la carte (de pildă, „Foloseşte cuvinte", „Nu eşti un prieten bun", „Eşti furios?", etc.), pe când copiii sunt mult mai direcţi, mai lipsiţi de politeţuri, mai naturali şi mai eficienţi (de pildă, „Nu mai fă aşa!", „Dă-mi mie!", „Ce urât!", etc.). Acţiunile copiilor oferă consecinţe în acelaşi timp naturale şi eficiente, de exemplu luatul jucăriei înapoi.

Cu timpul, copilul va dezvolta dorinţa de a le face pe plac celorlalţi copii de-o vârstă cu el. Este o cotitură crucială în procesul de intervenţie, deoarece demonstrează interiorizarea dorinţei de a învăţa. Ceilalţi copii devin ajutoare naturale pentru statornicirea comportamentelor adecvate. Ca atare, generalizarea se petrece mult mai repede, iar monitorizarea adultă începe să-şi piardă din importanţă. Experienţa ne-a arătat că integrarea are mai mare succes atunci când copilul autist îi consideră importanţi pe ceilalţi copii.

ÎMPOTRIVIREA FAȚĂ DE PROGRAMELE DE JOC ŞI SOCIALIZARE

Dacă nu vă place ideea de a dedica prea mult timp şi efort jocului şi socializării, nu sunteți singuri! Majoritatea părinților nu le consideră o prioritate şi pun sub semnul îndoielii importanța lor. Iată comentarii pe care le auzim frecvent:

„Mă interesează mai mult să-l fac să vorbească."

„După ce deprinde limbajul, ne putem ocupa şi de abilitățile sociale."

„Nu vreau să reduc sub nici o formă timpul de lucru pe limbaj şi disciplinele şcolare."

„Nici ceilalți copii ai mei nu au prea mulți prieteni, atunci de ce ar trebui să aibă copilul meu autist?"

Aşa cum am spus mai devreme, răspunsul la aceste obiecții este că jocul reprezintă un instrument important de dezvoltare a limbajului şi de învățare, în general. Mai mult, deşi nu toți oamenii sunt sociali, aproape toți învață din observarea interacțiunilor sociale. Ca atare, este esențial ca şi copilul vostru să aibă ocazia să învețe în acest mod! Ca prioritate, jocul este de maximă importanță.

Un alt motiv pentru care există probabil atâta împotrivire față de exersarea jocului stă în dificultatea de a preda astfel de comportamente. Spre deosebire de limbaj şi abilitățile şcolare, unde puteți dezvolta un curriculum structurat, e nevoie de mult mai multă flexibilitate pentru predarea jocului şi a abilităților sociale.

Abilitățile concrete pe care le veți preda depind foarte mult de abilitățile grupului de copii în care v-ați propus să vă integrați copilul. Prin urmare, nu vă putem oferi un curriculum concret de abilități sociale şi de joc. De exemplu, jucăriile cu care se joacă în mod normal copiii diferă

foarte mult nu numai în funcţie de vârstă şi sex, dar şi în funcţie de zona în care trăiesc. Jocul din India diferă enorm de jocul din Statele Unite. Jucăriile cu care se joacă copiii din Boston pot fi foarte diferite de jucăriile copiilor din Texas. Până şi împrejurimile din Long Beach diferă din punct de vedere al jocurilor şi jucăriilor folosite de copii. Ca atare, nu vă putem oferi un curriculum concret. Iată însă exemple de jocuri şi jucării pentru diferite vârste[9]:

Vârsta	Jucării/Echipamente de joacă	Jocuri	Interacţiuni sociale
2-3 ani	*See & Say*[10] Jocuri simple de puzzle Păpuşi Figurine reprezentând personaje cunoscute Incastre geometrice Leagăne Maşinuţe Filmuleţe muzicale Muzică	Cucu-bau Cântece interactive Colorat Fântâna cu bile[11]	Joc solitar Mingea Joc de-a servit masa Leapşa Batistuţa
4-5 ani	Lego Labirint cu bile Cuburi Maşinuţe Jocuri de puzzle Păpuşi Figurine Disney Pictat Joc de-a bucătăria	Comoara lui Piticot Nu te supăra, frate! *T-Ball*[12] Fotbal	Leapşa De-a v-aţi ascunselea Întâlniri de joacă cu alţi copii
6-7 ani	Jocuri la calculator Jocuri mozaic Activităţi de îndemânare manuală Animale de pluş Figurine cu eroii preferaţi	*Uno*[13] Baseball Fotbal Balet Patinaj Hochei Role	Vizite la alţi prieteni, în care copilul rămâne să doarmă peste noapte De-a prinselea Costumaţii diverse/Joc de-a mama şi de-a tata/Joc de-a şcoala Construirea de cazemate şi tuneluri Activităţi pentru micii cercetaşi Petreceri şi aniversări

9 O parte dintre jocurile şi jucăriile enumerate în listă nu vor fi deloc familiare cititorului român – o dovadă în plus că jocul variază foarte mult cultural. Am ales să păstrăm, totuşi, referinţele originale, pe care să le explicăm prin note de subsol. Părinţii şi terapeuţii se pot inspira din recomandările acestea pentru a găsi soluţii adaptate copilului lor.

10 Jucărie care produce sunete în urma acţionării ei manuale. Are de obicei forma unui disc ilustrat cu diverse imagini de animale si o săgeată în mijloc. Copilul aude sunetul specific animalului la care se opreşte săgeata. Jucăriile de tip „See & Say" pot avea tematici diverse.

11 Jucărie produsă de Hasbro şi comercializată în România sub numele de Playschool-Fântâna cu bile.

12 T-Ball este un joc premergător baseballului, destinat copiilor între 4 şi 8 ani. Este foarte popular în Statele Unite, unde se află printre primele opţiuni de sporturi de echipă pentru copii.

13 Joc de cărţi.

Vârsta	Jucării/Echipamente de joacă	Jocuri	Interacțiuni sociale
8-10 ani	Cărți de joc cu sportivi Mașini/avioane care se asamblează Barbie Animale de companie	Hochei de stradă Baseball Baschet *Tetherball*[15] Frunza Inele de gimnastică Gimnastică Jocuri video Jocuri cu laser Handbal	Vizite la alți prieteni, în care copilul rămâne să doarmă peste noapte Evenimente sportive Țară, țară vrem ostași Activități de cercetași juniori Jocuri de grup la piscină
11-15 ani	Role Muzică Cărți Machiat Accesorii vestimentare Reviste	Baseball Fotbal Tenis Sporturi de apă Volei Șah	Vizite la alți prieteni, în care copilul rămâne să doarmă peste noapte Telefoane la prieteni Întâlniri cu prietenii Ieșiri la mall Mers la cinematograf cu prietenii

Asemenea jucăriilor, și comportamentele sociale diferă foarte mult. De exemplu, copiii inițiază contactul cu alți copii în moduri foarte variate. Deși majoritatea adulților îi învață pe copii să se apropie de alți copii și să-i întrebe: „Vrei să te joci cu mine?", în realitate nu așa interacționează ei în mod normal. Uneori, copiii pur și simplu se joacă unul lângă altul, apoi încep să se joace treptat unul cu celălalt. De multe ori, cei mici își duc de mână un prieten nou pentru a facilita jocul social. Sunt situații în care copiii fac un simplu comentariu care funcționează ca inițiere a jocului (de pildă, „Și eu am o jucărie la fel") sau pun o întrebare (de pildă, „De unde ți-ai luat asta?"). Nu există o introducere mai bună decât alta, ci doar o varietate de moduri în care copiii pornesc de obicei jocul social. De aceea, este crucial să identificați în ce fel se joacă copiii din zona în care locuiți.

Jocul și comportamentele sociale sunt extrem de diverse, de aceea sunt și foarte greu de predat. Este și unul din motivele pentru care părinții și terapeuții se rezumă de multe ori la confortul de a preda abilități mai structurate și mai bine definite. Deși se folosesc și tehnicile

14 Joc nord-american pentru copii. O minge este legată cu o sfoară de un stâlp, iar copiii o lovesc fie în sensul acelor de ceasornic (o echipă), fie în sens invers (cealaltă echipă). Jocul se oprește când unul dintre jucători reușește să lovească mingea astfel încât sfoara de care e legată mingea să se înfășoare cu totul pe stâlp și mingea să se oprească.

de predare prin exerciţii distincte (DTT), este nevoie de mult mai multă creativitate pentru implementarea programului de joc şi socializare. De exemplu, trebuie oferite prompturi şi consecinţe mai subtile. În plus, este extrem de benefic ca terapeutul să posede abilităţi foarte bune de joc şi socializare.

Poate că unul dintre motivele care dau naştere celei mai puternice opoziţii faţă de acest program este sentimentul că înainte de a învăţa să se joace, copilul trebuie să dezvolte comportamente adecvate. Problemele comportamentale devin mult mai evidente în contextul mai puţin structurat al jocului şi interacţiunii sociale. Dar acesta nu este un motiv întemeiat să evitaţi predarea abilităţilor de joacă. De fapt, tocmai din acest motiv trebuie să lucraţi la programul de joc şi socializare. Şi în plus, problemele comportamentale trebuie corectate în toate situaţiile!

În sfârşit, unul dintre motivele pentru care am auzit că se amână predarea acestor abilităţi este faptul că limbajul ar trebui să le preceadă. Cu siguranţă, limbajul este util, dar nu esenţial. Nu trebuie decât să vă duceţi într-un parc în care se joacă copii care aparţin unor culturi diferite. Veţi observa imediat că ştiu să se joace foarte frumos unii cu alţii, deşi nici măcar nu vorbesc aceeaşi limbă. Aşadar, continuaţi să lucraţi la dezvoltarea limbajului şi abilităţilor cognitive de bază, dar nu amânaţi programul de joc şi socializare.

SELECTAREA ABILITĂŢILOR DE JOC CARE VOR FI PREDATE

Pentru început, va trebui să decideţi ce abilităţi predaţi. Selectaţi-le cu mare grijă. Abilităţile de joc trebuie să includă abilităţi interactive, de pildă jocuri pe tablă, dar şi activităţi care pot fi jucate de unul singur. Alegeţi în special activităţi potrivite vârstei şi sexului copilului şi care facilitează apropierea de copiii de aceeaşi vârstă.

ACTIVITĂŢI POTRIVITE VÂRSTEI. Unul dintre obiectivele programului este să

învățați copilul abilitățile care să-l ajute să-şi îmbunătățească jocul social cu copiii de aceeaşi vârstă. Prin urmare, este esențial să alegeți jocuri tipice pentru grupa lui de vârstă. Deşi abilitățile copilului s-ar putea să nu fie deocamdată la nivelul vârstei lui cronologice, vă sugerăm alegerea unor jucării cât mai apropiate posibil de vârsta cronologică. De cele mai multe ori, copiii sunt capabili să atingă un anumit nivel de abilități adecvate vârstei, indiferent de dezvoltarea lor curentă. Jocul cu jucării asociate unei vârste mult mai mici poate avea ca efect stigmatizarea copilului şi îngreunarea acceptării sale sociale. Selectarea obiectelor de joacă poate avea impact şi asupra respectului de sine şi a nivelului de maturitate spre care aspiră. Criteriul de adecvare la vârstă se aplică şi altor aspecte, de pildă hainelor cu care se îmbracă, ghiozdanului pe care îl poartă, tunsorii, felului în care arată şi intereselor pe care le dezvoltă. Aspectul general al copilului şi nivelul la care se joacă influențează subtil felul în care adulții îl văd şi interacționează cu el. E bine să vă asigurați că toți terapeuții, profesorii şi îngrijitorii au aşteptări la fel de înalte de la copil şi îl apreciază pentru faptul că e capabil şi matur.

Cea mai bună cale de a determina adecvarea la vârstă este să observați ce jucării folosesc ceilalți copii. Firește, o metodă bună este să-i întrebați atât pe pe copii, cât şi pe părinții lor care sunt jucăriile lor preferate. Puteți să mergeți la un magazin şi să citiți pe jucării nivelele de vârstă pentru care sunt recomandate.

ACTIVITĂȚI SPECIFICE SEXULUI COPILULUI. Acest subiect poate fi controversat, de vreme ce societatea de astăzi nu prea mai face deosebiri între jucăriile pentru fete şi jucăriile pentru băieți. Deşi jocul cu păpuşile sau cu bucătării în miniatură era socotit în principal o „activitate de fetițe", mulți băieți se joacă astăzi aşa. La fel, sunt multe fete cărora le plac activitățile energice şi sportul. Deşi mentalitățile se schimbă, trebuie să fiți totuşi precauți şi să observați jucăriile şi activitățile cu care preferă să se joace colegii copilului vostru, astfel încât să facilitați integrarea.

ACTIVITĂȚI TIPICE PENTRU CEILALȚI COPII. Deşi o jucărie sau o activitate poate fi adecvată vârstei şi sexului copilului autist, nu înseamnă neapărat că este şi o jucărie

sau activitate folosită de ceilalţi copii. Ea ar trebui să fie acceptată de copiii cu care socializează copilul vostru. Pentru a creşte la maxim şansele de integrare, trebuie să fiţi atenţi la jucăriile cu care se joacă ceilalţi copii cu care intră în contact copilul vostru, altfel probabilitatea jocului social scade considerabil.

PREFERINŢELE COPILULUI. Deşi puteţi oferi recompense exterioare pentru angajarea în jocul social şi pentru jocul cu jucării, cea mai eficientă recompensă ar trebui să fie măcar în parte bucuria copilului de a se juca. Expuneţi copilul la diverse jucării şi observaţi care îl interesează cel mai mult. Ghidaţi-vă după expresia feţei lui, după sunetele pe care le scoate sau pur şi simplu după faptul că se joacă cu jucăria respectivă. De asemenea, e bine să găsiţi jucăriile sau activităţile care oferă tipul de informaţie senzorială pe care pare să-l prefere copilul. Un indiciu ar fi analizarea comportamentelor sale autostimulative. De exemplu, dacă autostimularea implică lumini, mişcare sau texturi diverse, căutaţi activităţi de joacă în care să fie incluse aceste componente. Copilului îi place nisipul sau apa? Încercaţi să le includeţi în joaca lui. Copiii care caută stimulări vizuale se pot juca şi cu labirinturile cu bile. Activităţi ca tăiatul şi lipitul se potrivesc copiilor care se autostimulează tactil. Jucăriile care produc sunete sunt de obicei bune pentru copiii care se autostimulează auditiv.

Nu vă limitaţi doar la acele activităţi de joacă despre care credeţi că vor plăcea copilului. Scopul acestui program este să îi extindeţi aria de interes, iar acest lucru se face în timp. La început, este foarte important să oferiţi cantităţi uriaşe de recompense atunci când copilul defăşoară o activitate chiar şi pentru o perioadă foarte scurtă. Nu uitaţi că timpul în care se joacă nu trebuie să fie lung la început, pentru a nu declanşa opoziţia copilului. Treptat, veţi putea să creşteţi durata şi să diminuaţi recompensele, astfel încât activităţile să devină recompensatoare în sine.

Având în vedere că astăzi se găsesc jucării dintre cele mai diverse, este aproape imposibil să nu găsiţi o jucărie care să fie adecvată vârstei şi sexului copilului şi care să fie în acelaşi timp tipică pentru interesele celorlaţi copii. În plus, mai toate jucăriile din ziua de azi au o pronunţată latură senzorială.

JOCUL SOLITAR

Ori de câte ori este posibil, alegeți jucării cu care copilul se poate juca împreună cu alți copii, dar şi singur. Unul dintre obiectivele programului de joc este să învățați copilul să-şi facă de lucru singur în timpul liber. Prin urmare, nu vă limitați la jocuri sau jucării care necesită doi sau mai mulți jucători.

PROGRAMUL DE JOC

Abilitățile de joc pot fi introduse la început într-o manieră informală. Trebuie să alegeți între trei şi cinci itemi asupra cărora să lucrați în acelaşi timp. Unii itemi pot fi incluşi în programele mai formale, cu predare prin exerciții distincte (de exemplu, în programul de **Imitație nonverbală**). Alți itemi e mai bine să fie lucrați în timpul momentelor de joacă. Creşteți treptat timpul în care copilul se ocupă cu o anumită activitate şi variați tot mai mult modul în care copilul se joacă cu o jucărie.

În general, este bine să introduceți jocul într-o manieră informală, „jucăuşă", de exemplu stând pe podea. Însă uneori s-ar putea să fie necesar să începeți lucrul la masă, în etape structurate de predare. În afară de faptul că reduceți astfel posibilele elemente distractoare, copilul poate deprinde mai repede abilitățile de joacă şi se poate familiariza mai bine cu etapele de bază pe care le presupune un anumit joc. Procedeele de instrucție includ demonstrația, jocul de rol şi feedbackul diferențiat. După ce copilul învață abilitățile de bază într-un mod structurat, poate continua să exerseze şi să dezvolte aceste abilități în cele mai naturale medii şi maniere cu putință.

COMPONENTELE PROGRAMULUI

Indiferent dacă predaţi abilităţi de joacă, abilităţi sociale, de comunicare sau de autoservire, folosiţi aceleaşi tehnici de lucru. Procesul de predare poate fi împărţit în cinci părţi:

1. Identificaţi etapele componente (*analiza componentelor*)
2. Predaţi o singură etapă o dată
3. Oferiţi ocazii repetate de exersare
4. Folosiţi prompturi şi diminuaţi-le după caz
5. Recompensaţi aproximările succesive ale răspunsului dorit

Profesorii buni folosesc întotdeauna aceste tehnici, fie că predau abilităţi de joc sau de comunicare, fie că învaţă pe cineva să joace golf sau să lucreze la calculator. Indiferent dacă le cunosc sau nu, ei folosesc tehnicile comportamentale de predare, indiferent dacă sunt instructori de ski, antrenori de fotbal, dirijori sau profesori la şcoala de duminică.

ANALIZA COMPONENTELOR

Toate abilităţile trebuie împărţite în paşi cât mai mici. Astfel, simplificaţi procesul de învăţare şi reduceţi frustrarea copilului. În plus, vă asiguraţi că fiecare pas este bine înţeles. Toţi terapeuţii implicaţi într-un program reuşesc în felul acesta să fie consecvenţi. Este ESENŢIAL ca toţi membrii echipei să folosească aceiaşi paşi rezultaţi în urma analizei componentelor şi în aceeaşi ordine. Cel mai simplu mod de a face o analiză a componentelor unei activităţi este să exersaţi voi înşivă activitatea respectivă. Scrieţi pe hârtie toţi paşii pe care îi parcurgeţi. Pe urmă rugaţi pe altcineva să facă aceeaşi

activitate şi observaţi toţi paşii. Comparaţi cele două analize şi decideţi asupra unui singur format.

Numărul de paşi depinde de vârsta şi de nivelul funcţional al copilului. Pentru a-i facilita succesul, este mai bine ca analiza componentelor unei activităţi să cuprindă mai mulţi paşi, nu mai puţini. După ce începeţi să predaţi, va fi limpede dacă trebuie să creşteţi numărul paşilor sau dacă îi puteţi combina fără probleme. În cazul în care copilul întâmpină dificultăţi, trebuie să împărţiţi activitatea respectivă în mai mulţi paşi. Cu toate acestea, dacă copilul nu greşeşte niciodată, ar trebui să comasaţi paşii şi să aveţi mai puţine componente.

UN SINGUR PAS O DATĂ

De multe ori ne grăbim să predăm. Totuşi, dacă vă mişcaţi prea repede, copilul s-ar putea să nu înveţe cum trebuie noua abilitate. Deoarece fiecare pas depinde, în general, de pasul anterior, abilitatea respectivă se va pierde în final. Trebuie să predaţi un singur pas o dată! Nu treceţi niciodată la pasul următor înainte ca pasul anterior să fie bine învăţat de copil. Puteţi considera că un pas este pe deplin ştiut atunci când copilul îl îndeplineşte singur (adică nu are nevoie de nici un fel de prompt) timp de trei sesiuni consecutive, cu trei terapeuţi diferiţi.

Trebuie să vă hotărâţi dacă aveţi de gând să folosiţi *înlănţuirea progresivă* sau *înlănţuirea inversă*. *Înlănţuirea progresivă* porneşte de la primele componente ale activităţii. După ce copilul învaţă primul pas, trece la următorul şi aşa mai departe. *Înlănţuirea inversă* porneşte de la ultimul pas, după care se trece la penultimul şi aşa mai departe. Este un procedeu mai puţin folosit, dar funcţionează excelent. Elevul are posibilitatea să observe continuu executarea corectă a activităţii. În plus, primii paşi oferă o recompensă foarte puternică, întrucât elevul este foarte aproape de pasul final şi practic face experienţa îndeplinirii cu succes a sarcinii încă din prima sesiune de lucru. Acesta este cel mai înalt nivel al recompensării naturale.

EXERSARE INTENSIVĂ

Pentru a grăbi procesul de învăţare şi pentru a spori succesul copilului, este important să-i oferiţi ocazii multiple de învăţare. De foarte multe ori, terapeuţii îl pun pe copil să îndeplinească o singură dată o sarcină, pe urmă trec mai departe. Dacă răspunsul este promptat, atunci ocazia este insuficientă pentru a consolida învăţarea. Aşa cum un jucător de golf nu s-ar duce niciodată pe teren să ceară o singură minge de golf, un elev nu ar trebui să exerseze o singură dată o abilitate. Copilul trebuie să practice în mod repetat abilitatea pe care doriţi să o predaţi. Frustrarea şi plictiseala care se nasc din repetiţie pot fi evitate printr-un stil amuzant de predare, prin varierea mediului de învăţare şi a materialelor de lucru ori de câte ori este posibil, prin oferirea promptului necesar şi prin existenţa unei game variate de recompense.

PROMPTAREA ŞI DIMINUAREA PROMPTULUI

Pentru discuţia pe larg despre promptare, vă rugăm să consultaţi secţiunea despre procedeele de predare prin exerciţii distincte (DTT).

RECOMPENSAREA

Recompensarea a fost discutată în amănunt în secţiunea „Comportamentele disruptive".

DEZVOLTAREA INDEPENDENȚEI

Unul dintre obiectivele programului de joc este să învățați copilul să se joace fără să fie monitorizat şi supravegheat. Cu toate acestea, la început vor fi necesare sesiuni de lucru în care să predați structurat, după metoda exercițiilor distincte (DTT). De îndată ce copilul a deprins abilitatea respectivă, trebuie să reduceți cât mai rapid monitorizarea. Acest lucru se face treptat.

Pentru început, nu mai vorbiți cu copilul şi nu mai faceți contact vizual cu el în timp ce se joacă. Este bine să-l recompensați verbal abia la sfârşitul activității. Deoarece recompensarea va apărea în final, durata perioadei de joacă va trebui să fie foarte scurtă la început. Creşteți durata doar pe măsură ce copilul devine capabil să tolereze o amânare prelungită a recompensei. Prezența adultului lângă copil trebuie să fie şi ea treptat redusă. Începeți prin a sta lângă el, pe urmă la câțiva paşi distanță, pe urmă în capătul opus al camerei, pe urmă ieşiți din încăpere timp de o secundă, după care măriți timpul în care nu vă aflați în cameră.

Stațiile de joacă pot fi extrem de eficiente pentru dezvoltarea jocului independent. La început, puteți forma o singură stație – adică un loc în care să fie aşezate jucării. Ulterior, puteți adăuga încă o stație. Învățați copilul că după ce a terminat de joacă la o stație, poate trece la stația următoare. Numărul stațiilor va creşte în timp. Este bine ca jucăriile să poată fi folosite în activități cu un început şi un sfârşit bine delimitat. Astfel, când termină de jucat, copilul va primi semnalul că trebuie să meargă la următoarea stație. Pentru activitățile cu final deschis, folosiți un cronometru pe care copilul îl poate porni singur.

Jocul social

Pentru a pregăti sesiunile de joc cu copiii de aceeaşi vârstă, identificaţi în sesiuni structurate de lucru unu-la-unu abilităţile adecvate de joc. După ce copilul a învăţat câteva abilităţi, începeţi sesiuni scurte de interacţiune cu alţi copii. De exemplu, stabiliţi să aveţi acasă o întâlnire de joacă timp de 30 de minute. Primele două sesiuni trebuie să aibă ca scop transformarea acestor întâlniri în experienţe extrem de recompensatoare atât pentru copilul autist, cât şi pentru celălalt copil. Acest lucru înseamnă că nu predaţi nimic în mod formal până când amândoi copiii nu sunt prinşi de experienţă şi implicaţi în activităţi distractive, de pildă să facă îngheţată sau biscuiţi cu ciocolată, să se joace cu o jucărie amuzantă sau să înoate în piscină. Celălalt copil trebuie neapărat să plece de la această întâlnire cu dorinţa de a reveni cât de curând.

Astfel de întâlniri de joacă oferă ocazia perfectă de a identifica abilităţile sociale şi de joc pe care copilul va trebui să le înveţe în terapia formală. Nu numai că veţi identifica deficienţele copilului, dar abilităţile de joacă, sociale şi de limbaj ale celuilalt copil vor deveni un standard. Terapia trebuie să se concentreze pe dezvoltarea abilităţilor celor mai importante, astfel încât următoarele întâlniri din societate să fie productive şi plăcute.

După ce copilul pe care l-aţi ales să fie partener de joacă dă semne că se bucură să vină acasă la voi, iar copilul vostru a deprins câteva abilităţi preliminare necesare, este timpul să încercaţi să strecuraţi puţină terapie formală în program. Predarea se face în timpul a aproximativ trei „lecţii", care nu trebuie să dureze mai mult de 3 minute fiecare. În timpul fiecărei „lecţii" faceţi câte o activitate diferită. Alegeţi activităţi interactive şi plăcute pentru ambii copii. Aveţi grijă, însă, „lecţiile" trebuie să fie insesizabile. În special partenerul de joacă al copilului nu trebuie să-şi dea seama că faceţi „terapie". Rolul adultului trebuie să fie cât mai informal posibil. Nu

structurați excesiv activitatea, ci doar alcătuiți din timp un plan de care să vă țineți dacă jocul se împotmolește sau o ia într-o direcție greșită. Planul acesta nu este decât un ghid pe care să-l folosească terapeutul în cazul în care e nevoie de promptare.

Copilul trebuie să fie deja familiar din sesiunile anterioare cu fiecare dintre activitățile propuse la ora de joacă. Pentru fiecare activitate trebuie să stabiliți obiective concrete referitoare la comportamentele care doriți să apară, de exemplu limbajul care să fie folosit, contactul vizual, așteptarea rândului, locul în care să se afle copilul și ce are de făcut. Firește, terapeuții trebuie să înțeleagă limbajul și comportamentul specific vârstei, astfel încât să faciliteze și să promoveze interacțiunile care să ajute copilul autist să se integreze în jocul altor copii de aceeași vârstă. Uneori noi, adulții, vedem jocul cu ochi de adult și creăm, prin urmare, comportamente de joacă de adulți.

Asigurați-vă că recompensați comportamentul cooperant al partenerului de joacă. Dacă e cazul, promptați-l cât mai subtil cu putință pentru a pune întrebări și a da instrucțiuni copilului vostru. Faceți în așa fel încât acesta să îi răspundă partenerului de joacă. Nu-l lăsați pe celălalt copil să facă ceva în locul copilului vostru. În cazul în care copilul vostru ia o jucărie de la celălalt, arătați-i cum s-o dea înapoi. Dacă partenerul de joacă adresează întrebări adultului, și nu copilului, arătați-i că trebuie să-l întrebe pe copil. Adultul nu trebuie să devină punctul de interes al interacțiunilor dintre copii. Scopul principal este să interferați cât mai puțin posibil cu joaca lor. NU INTERVENIȚI SAU NU INTERACȚIONAȚI DACĂ NU ESTE ABSOLUT NECESAR!!!

Fiți flexibili cu planul pe care vi l-ați făcut. S-ar putea să fie nevoie să-l adaptați foarte rapid. Comportamentul spontan trebuie să primeze întotdeauna asupra planului. Nu întrerupeți niciodată o evoluție pozitivă și spontană a lucrurilor. Nu vă grăbiți să dați instrucțiuni sau să promptați, ci lăsați loc suficient pentru comportamentele spontane.

Măriți treptat durata lecțiilor și durata întregii sesiuni de joacă. Pe măsură ce ambii copii

se familiarizează cu rutina, puteți introduce conceptul de aşteptare a rândului pentru alegerea unei activități. Nu trebuie să fie neapărat o activitate pe care ambii copii să o placă în mod deosebit. În plus, trebuie să stabiliți sesiuni de joacă şi cu alți copii, astfel încât copilul vostru să se obişnuiască cu stilurile de joacă ale mai multor persoane. La început organizați doar întâlniri cu un singur copil. Mai târziu, puteți organiza întâlniri cu doi sau mai mulți copii în acelaşi timp. Atenție, dinamica interpersonală este mult mai complexă în grupuri de trei sau mai mulți copii, ceea ce înseamnă provocări noi pentru copilul vostru.

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE JOACĂ/SOCIALIZARE

Obiective de lucru care pot fi realizate în cadrul acestor activități: denumiri, extinderea limbajului, descriere, formulare de cereri, aşteptarea rândului, oferire de ajutor reciproc.

Activități foarte structurate – în casă

Maşinuțe cu cheie pe care copiii să le trimită de la unul la altul

Jocuri care să se joace la masă

Prinselea

Să construiască ceva împreună

Să facă împreună un joc de puzzle

Maşinuțe/trenulețe de serie

Activități la care copiii trebuie să colaboreze

Gătit

Construit

Activități creative

Joc cu plastilina

Proiecte artistice

Construcții din diverse materiale

Activități în aer liber

Balansoare

Să se dea pe rând pe tobogan

Să rostogolească mingea de la unul la altul

Să împingă şi să tragă pe rând un camion

Să se joace în nisip

Activități bazate pe limbaj

Partenerul de joacă să conducă o lecție cu copilul autist

Copilul autist să conducă o lecție cu partenerul de joacă

Programe de limbaj: **Afirmații reciproce; Întrebări reciproce**[15]

Conversație

Ora de poveşti

Jocuri de mişcare

Imită-mă[16]

Batistuța

De-a v-ați ascunselea

Scaunele muzicale; Statuile

Leapşa

Elefun[17]

Hoții şi vardiştii

15 Programele sunt descrise în volumul al doilea al cărții.

16 În engleză, *Follow the leader*. Joc de grup în care unul dintre copii este desemnat lider, iar ceilalți trebuie să-l imite. Liderul poate face orice fel de acțiune sau înlănțuire de acțiuni. Copilul care nu îl imită exact iese din joc. Ultimul copil rămas în joc devine la rândul lui lider.

17 Jucărie produsă de Hasbro. Un elefant acționat cu baterie suflă fluturi pe trompă, iar copiii trebuie să prindă cu o plasă specială fluturii care zboară prin încăpere.

Simon says[18]

Joc imaginar cu accesorii

Scenarii de joc: „Thomas trenulețul", Aladin

Să construiască o „cazemată" sau un „cort"

Seturi de jucărie: Lego, castele, casă pentru păpuşi

Să se joace de-a doctorul

Să se costumeze

Să împingă un scaun prin casă, prefăcându-se că sunt şoferi

Să se joace de-a mersul la cumpărături, de-a vânzătoarea, etc.

ORGANIZAREA ÎNTÂLNIRILOR DE JOACĂ

Organizarea întânirilor de joacă poate fi o treabă extrem de complicată, în principal deoarece trebuie să identificați şi să alegeți copiii potriviți. Din cauza deficiențelor de limbaj, abilități de joc şi interacțiune socială, copilul autist probabil că nu a reuşit să-şi facă prieteni. De obicei, copiii autişti nu au aceleaşi oportunități sociale sau nu sunt expuşi atât de mult la activități care presupun prezența altor copii. Prin urmare, rareori există un grup de parteneri de joacă disponibili.

Când copilul începe să manifeste o frecvență suficient de redusă de comportamente disruptive, e timpul să-l expuneți la situații în care poate interacționa cu alți copii. Sigur, dacă începeți acest lucru înainte de reducerea comportamentelor negative severe, e puțin probabil ca ceilalți copii să îl accepte la joacă. Mai mult, s-ar putea să fie stigmatizat şi să-i scadă şansele de a-şi face prieteni pe viitor.

18 Joc englezesc pentru copii. Cel care conduce jocul (denumit în mod convențional „Simon") le spune celorlalți copii ce să facă, iar aceştia trebuie să-l imite. Conform regulei jocului, trebuie imitate doar comenzile care încep cu „Simon spune...".

Puteți începe prin a-l duce în parc, la restaurante la care merg copii (McDonald's, Discovery Zone, Chuck-E-Cheese, etc.) sau la centre de activități. Avantajul de a începe cu acest tip de activități este că puteți pleca rapid, dacă e cazul. În plus, îi facilitați întâlnirea cu alți copii şi aveți ocazia să începeți să predați abilitățile necesare. De multe ori întâlniți alți părinți şi începeți să construiți prietenii.

Înscrierea copilului la sporturi de grup este iarăşi o modalitate excelentă de a-şi găsi parteneri de joacă. În special fotbalul şi *T-Ball* au fost sporturi de mare succes în experiența noastră. De obicei, membrii echipei ies împreună la sfârşitul meciurilor şi antrenamentelor sau independent de orele de sport. Nu vă faceți griji pentru copilul vostru că nu va înțelege competiția şi regulile. Cei mai mulți copii mici nu le înțeleg nici ei! Va trebui însă să lucrați la aceste abilități în sesiunile mai formale de terapie.

Cel mai bun loc de a întâlni alți copii este probabil şcoala. Suntem ferm convinşi că şcoala este vitală din multe puncte de vedere, între altele pentru că reprezintă mediul tipic de învățare şi oferă nenumărate ocazii de a generaliza. Dar motivul principal este acela că şcoala înseamnă expunere socială. Aveți acolo un grup compact de copii! Este un loc minunat de a identifica posibili parteneri de joacă.

Părinții copiilor tipici organizează în mod curent întâlniri de joacă, aşa că nu aşteptați să ia altcineva inițiativa. Copiii mai mici s-ar putea să aibă nevoie să participe mai întâi la întâlniri de joacă organizate de părinții lor înainte de a descoperi cât de distractiv poate fi un asemenea eveniment şi de a-şi dori singuri să participe la altele asemănătoare. Pentru a organiza o întâlnire de joacă, trebuie să contactați părinții şi să-i invitați la voi acasă. E bine, în general, să le spuneți că v-ar face plăcere să îl invitați pe copilul lor pentru a se juca la voi acasă. Vă recomandăm insistent să nu vorbiți neapărat despre diagnosticul copiluilui sau despre scopul vizitei. Dacă observați că celălalt părinte şi-a dat seama că aveți un copil diferit, puteți menționa în treacăt că are întârzieri de limbaj şi este un pic timid.

ALEGEREA PARTENERILOR DE JOACĂ

De obicei, nu vă puteți permite să fiți foarte pretențioși când alegeți partenerii de joacă. Dacă totuşi aveți de unde alege, favorizați copiii care au foarte bune abilități de joc, comunicare şi socializare. La fel, îndreptați-vă spre copiii care nu au probleme comportamentale. Ideal este copilul popular, care de obicei îi oferă instantaneu ajutor copilului cu probleme. Dar mai presus de toate, căutați un partener care să fie un excelent model pentru copilul vostru. Dacă are el însuşi probleme comportamentale, va fi foarte greu să învețe ceva unii de la alții. Nu se recomandă să încercați să faceți terapie cu doi copii deodată.

De obicei, pentru jocul social unu-la-unu este bine să alegeți băieți sau fete de vârste mai mari. Nu numai că în mod normal posedă abilități mai bune, dar sunt şi mai răbdători şi sunt de acord să stea cu un copil mai mic. Gândiți-vă bine spre ce vă orientați, spre un băiat sau spre o fată. Verificați dacă se poartă să ai un prieten de sex opus. Ar fi bine să găsiți un copil care este mai mămos. În grupurile mari, îndreptați-vă atenția spre copiii puțin mai mici, astfel încât nivelul de joacă să fie mai apropiat de nivelul copilului vostru.

ETAPELE DEZVOLTĂRII SOCIALE

Când predați jocul social, trebuie să cunoaşteți bine nivelele tipice de dezvoltare, ca în cazul oricărei alte abilități. Nu uitați că băieții se joacă altfel decât fetele. De exemplu, fetele se implică mai mult într-un joc, în timp ce băieții nu dedică foarte mult timp unei activități sau unei jucării. Mai mult, fetele sunt în general mai verbale şi au un joc mai creativ. Jocul băieților nu este la fel de imaginativ. Amintiți-vă să nu recurgeți la ideea VOASTRĂ despre joc. Ține prea mult de lumea adulților, de obicei.

Iată exemple de etape ale dezvoltării sociale, aşa cum sunt descrise în **Brigance Inventory of Child Development**. Este trecută în paranteze vârsta în ani şi luni:

1. Se angajează în jocuri simple cu alți copii, de pildă dau mingea de la unul la altul (1-0)
2. Imită acțiunile altui copil (1-6)
3. Se uită la alți copii care se joacă şi încearcă să se alăture şi el pentru scurte momente (2-0)
4. Se joacă singur în prezența altor copii (2-0)
5. Se uită la alți copii care se joacă şi se joacă lângă ei (2-6)
6. Se joacă jocuri simple de grup (de pildă, Batistuța) (2-6)
7. Începe să se joace cu alți copii sub supravegherea adultului (2-6)
8. Începe să-şi aştepte rândul (3-0)
9. Îşi aşteaptă rândul cu ajutor (3-6)
10. Se ataşează temporar de un partener de joacă (3-6)
11. Se joacă de obicei în mod cooperant, dar are uneori nevoie de ajutor (3-6)
12. Îşi aşteaptă rândul şi împarte jucăriile fără să fie supravegheat (4-6)
13. Se joacă în mod cooperant cu maxim doi copii timp de cel puțin 15 minute (5-0)
14. Are câțiva prieteni, dar unul singur e cel mai bun (5-0)
15. Se joacă în mod cooperant în grupuri mari de copii (5-6)

Cuprins

	Prefața autorilor	5
Introducere	**Parteneriat**	7
	Povestea unui părinte	8
Capitolul 1	**Intervenția comportamentală intensivă**	13
	Date istorice	14
	Curriculum	15
	De câte ore de terapie are nevoie copilul meu?	16
	Care este rolul familiei?	17
	Formatul terapiei	17
	Formatul lecțiilor	18
	Mediul de predare	20
	Stadiile terapiei	20
	Evaluarea	21
	Eficiența programului	22
	Caracteristici comune ale programelor de calitate	22
Capitolul 2	**O metodă potrivită şi pentru copiii mari şi adolescenți**	**25**
	Terapia copiilor mari	27
	Forma de învățământ	29
Capitolul 3	**Recompense**	31
	Obiecții împotriva recompenselor	31
	Identificarea şi dezvoltarea recompenselor	33
	Evaluarea recompenselor	34

Selectarea modelului de recompensare 35
Reguli de recompensare 36
Feedback diferențiat şi informativ 42
Capitolul 4 Comportamentele disruptive 45
Când este considerat problematic un comportament 47
Crearea mediului optim 48
Mediul înconjurător şi stresul 49
Cum să faceți terapia naturală, plăcută şi generalizabilă 50
Capitolul 5 Cum să înțelegem comportamentele disruptive 53
Cum se abordează problemele comportamentale 56
Etapele intensificării comportamentului 58
Prima etapă 59
A doua etapă 60
A treia etapă 62
Etapa finală 63
Sfaturi valabile pentru toate etapele 64
Tehnici specifice de management al comportamentului 65
Capitolul 6 Programe comportamentale 69
Comportamentele disruptive 69
Programul de toleranță la frustrare 71
Ierarhizarea situațiilor de stres 72
Noncomplianța 73
Sfaturi care să faciliteze complianța 73
Programul de complianță 75
Ierarhizarea complianței 76
Program de intervenție pozitiv 77
Program de intervenție reductiv 78

Capitolul 7 Comportamentele autostimulatoare 79
Funcțiile autostimulării 81
Procedee reactive 82
Ignorarea sistematică 82
Recompensarea 83
Blocarea comportamentului 83
Reducerea valorii recompensatoare a autostimulării 85
Controlul stimulului 86
Procedee proactive 87
Aspecte practice 88
Capitolul 8 Problemele de somn 89
Stabilirea unei rutine de somn 90
Alegerea orei potrivite de culcare 91
Obiectul care „aduce" somnul 92
Cum determinați copilul să rămână în pat 93
Cum să țineți copiii departe de patul părinților 94
Somnul de prânz 95
Capitolul 9 Folosirea toaletei 97
Momentul propice 97
Echipamentul 98
Orarul de toaletă 99
Mărirea intervalelor orarului 101
Folosirea independentă a toaletei 101
Verificări 103
Program intensiv de învățare a folosirii toaletei 103
Cu prompt sau fără prompt? 105
Dificultăți legate de defecație 105

Ritualuri 106
Folosirea toaletei pe timpul nopții 106
Somnul de prânz 107

Capitolul 10 Problemele de alimentație 109

Selecția alimentelor 110
Momentul potrivit pentru ceva nou 111
Introducerea alimentului nou 112
Alte probleme de alimentație 113

Capitolul 11 Jocul şi abilitățile sociale 115

Stimularea limbajului 115
Învățarea incidentală 116
Recompensarea socială 117
Împotrivirea față de programele de joc şi socializare 118
Selectarea abilităților de joc care vor fi predate 121
Jocul solitar 124
Programul de joc 124
Componentele programului 125
Analiza componentelor 125
Un singur pas o dată 126
Exersare intensivă 127
Promptarea şi diminuarea promptului 127
Recompensarea 127
Dezvoltarea independenței 128

Capitolul 12 Jocul social 129

Exemple de activități de joacă/socializare 131
Organizarea întâlnirilor de joacă 133
Alegerea partenerilor de joacă 135
Etapele dezvoltării sociale 135